

1804.

Bg

Paulus

Gesundheit-Erhaltungslehre

Martin Jos. v. Reider
Bamberg Eichenmüller
/B51 N. 30

$\frac{4}{6}$

H. V.

H Bby

927

V e r s u c h

einer

Gesundheit-Erhaltungslehre

von

Dr. Karl Paulus,

Arzt und Geburtshelfer.

in Jena



Bamberg und Würzburg,

bey Joseph Anton Goebhardt

1804.

V o r r e d e.

*„Sterblicher, blik in dich, da hast du die höhere
Regel,
die nicht die Welten allein, die auch sich selber
regiert.“*

Ob ich in gegenwärtiger Schrift etwas Neues sage, wird der kundige Leser selbst finden. Die darinn enthaltenen Ideen sind mir aus sorgfältigem Forschen über die Gescze der innern und äussern Natur, und aus Vergleichung derselben mit dem menschlichen Organismus und seinen verschiedenen Zuständen hervorgegangen. Ob die Resultate einer solchen Bearbeitung und Anwendung glücklich getroffen, und die Beobachtungen und Erfahrungen richtig zusammengestellt sind,

überlasse ich dem Urtheile partheyloser Kenner, deren gütige Aufnahme dieses Versuches, wie ihre Belehrung darüber mir höchst erwünscht seyn wird.

Meine Absicht war nicht, mir durch dreiste Behauptungen schnell einen Namen zu erwerben. Zur Vervollkommnung der Wissenschaft und zu dem Wohl der Menschheit etwas beyzutragen, ist mein Bestreben. Um diesen Zweck einigermaßen zu erreichen, werde ich weitere Versuche meines theoretischen, immerhin aber zugleich auf Praxis gerichteten Nachdenkens von Zeit zu Zeit der öffentlichen Prüfung mittheilen.

Jena im October 1803.



Inhalt.

	Seite
Einleitung.	I

Erstes Kapitel.

Von dem menschlichen Organismus und seinen Systemen überhaupt.	11
--	----

Zweytes Kapitel.

Ueber die verschiedene Zustände des Organismus und der Systeme desselben insbesondere.	21
--	----

Drittes Kapitel.

Ueber die innern und äussern Einflüsse und ihr Verhältniss zum Organismus überhaupt.	30
--	----

Viertes Kapitel.

Von der Gewohnheit.	38
-----------------------------	----

Fünftes Kapitel.

Ueber die Verschiedenheit des Geschlechts und Alters, - - - - -	46
--	----

Sechstes Kapitel.

Ueber die verschiedene Jahreszeiten, den Ein- fluss des Mondes, und den Wechsel des Tages und der Nacht. - - - - -	50
--	----

Siebentes Kapitel.

Von dem Einflusse der Geistesbeschäftigung überhaupt. - - - - -	54
--	----

Achstes Kapitel.

Ueber den Genuss der Vergnügungen über- haupt. - - - - -	57
---	----

Neuntes Kapitel.

Ueber den Beyschlaf. - - - - -	60
--------------------------------	----

Zehentes Kapitel.

Ueber körperliche Bewegung, besonders in freyer Luft. - - - - -	64
--	----

Eilftes Kapitel.

Ueber Wachen und Schlafen, desgleichen über die Temperatur des Schlafzimmers, und über den Ort der Bettstelle. - - - -	69
--	----

Zwölftes Kapitel.

Ueber Wohnung und Kleidung. - -	75
---------------------------------	----

Dreyzehentes Kapitel.

Ueber die Nahrungsmittel. - - -	78
---------------------------------	----

Vierzehentes Kapitel.

Ueber geistige Getränke, den Genuss des Kaf- fees und Opiums. - - - -	83
--	----

Fünfzehentes Kapitel.

Ueber den Gebrauch des Wassers sowohl in- nerlich als äusserlich. Auch einiges über mineralische Wasser. - - - -	90
--	----

Anhang.

Ueber das Verhalten bey grassirenden Krank- heiten, wie man sich dafür bewahren könne,	
---	--

Was man bey Abwartung kranker Personen
zu beobachten habe, um sich vor Anstekung
zu sichern. Auch etwas über die Wahl der
Zeit zur Einimpfung der Schuzblattern. 99

Ueber den Nuzen oder Schaden des gewöhn-
lichen Aderlassens und Purgirens, auch was
von dem Gebrauche der sogenannten Univer-
salmittel, Pillen, Tinkturen u. dgl. zu hal-
ten sey. - - - - - 105

E i n l e i t u n g.

Einer der wichtigsten und nützlichsten Theile der Heilkunde überhaupt ist gewiss der, welchen man Gesundheits-Erhaltungskunde, (Hygieine) nennt. Sie gibt die Gründe und Regeln an, wie durch Gebrauch oder Unterlassung der gewöhnlichen äusseren und inneren Einflüsse auf den menschlichen Körper der gesunde Zustand desselben erhalten, und eben dadurch Krankheiten vermieden werden können. Unter dem gesunden Zustand (Gesundheit überhaupt) verstehe ich das richtige Verhältniss der Thätigkeiten des Organismus und seiner besonderen Systeme, unter und zu sich selbst sowohl, als zu der äusseren Welt. Hiedurch

ist seine Erhaltung möglich, und mit einem eigenen angenehmen Gefühle des Zustandes überhaupt verbunden.

Eine Theorie der Gesundheits - Erhaltung hat daher dieses Verhältniss des Organismus und seiner besonderen Systeme überhaupt zu bestimmen, und die Geseze anzugeben, unter welchen derselbe sowohl mit sich selbst, als auch mit der äusseren Welt (den inneren und äusseren Einflüssen) bestehen könne. Dadurch wird sie in den Stand gesetzt, die Regeln vorzuschreiben, was zu thun oder zu unterlassen sey, wenn der gesunde Zustand des Organismus überhaupt erhalten werden solle.

Wie sich dieser gesunde Zustand durch ein eigenes angenehmes Gefühl, welches mit den gesammten Verrichtungen des Organismus verbunden ist, auszeichnet, so gibt ein Mangel im gesunden Zustande des Organismus sich daher sogleich durch Uebelbefinden zu erkennen. Bey dem Uebergange zur

Krankheit aber äussert er sich als unangenehmes Gefühl, in höherem Grade als Schmerz. Beydes ist der Ausdruck des Kampfes, welcher durch die von äusseren Einflüssen veranlasste Veränderung der zufälligen Form des Organismus hervorgebracht wird.

In der lateinischen Sprache ist dieser Unterschied sehr gut durch die Worte, *Valetudo secunda* und *adversa*, bezeichnet, indem der Lateiner durch das Wort *Valetudo* den allgemeinen Zustand des in sich noch bestehenden Organismus ausdrückt, durch die Beywörter *secunda* und *adversa* hingegen, die zwey verschiedene Zustände desselben, in wiefern mit dem ersteren ein angenehmes, mit dem letzteren ein unangenehmes Gefühl verbunden ist, andeutet. Und eben hieraus lässt es sich auch erklären, warum die Alten die Lehre von den Krankheiten im allgemeinen Pathologie nannten, weil hier durch das Wort *πᾶθος*, nur ein allgemeiner Leidens-Zustand angezeigt werden sollte, die Noso-

logie hingegen die bestimmten krankhaften Zustände zu beschreiben hatte.

Wenn es die besondere Heilkunde einzig und allein mit dem kranken Zustande des Organismus, in wie fern mit seinem um Wiederherstellung kämpfenden Bestehen ein Gefühl des Unangenehmen oder Schmerzes verbunden ist, zu thun hat, und bloss darauf abzweckt, denselben zu beseitigen, so hat die Gesundheits-Erhaltungskunde nur dahin zu sehen, dass der Organismus in seinem gesunden Zustande erhalten werde, mit welchem dieses eigene angenehme Gefühl, man mag sich nun desselben nur dunkel oder deutlich bewusst seyn, verbunden bleibt. Sie hat auch nur solange mit demselben zu thun, als von diesem Gefühle nicht das entgegengesetzte statt hat, in welchem Falle der Organismus an die Therapie verwiesen werden muss.

Wir besitzen zwar sowohl unter den älteren als neueren medicinischen Schriften auch über die Erhaltung der Gesundheit des mensch-

lichen Körpers, eine beträchtliche Menge, und es könnte daher Manchem dieser gegenwärtige Versuch überflüssig scheinen, aber, sovieles gute und nützliche auch in jenen Schriften enthalten seyn mag, so können wir es doch nicht unberührt lassen, dass die Grundsätze, aus welchen die Regeln für die Erhaltung der Gesundheit abgeleitet zu werden pflegten, meist entweder irrig oder bloss hypothetisch sind, und daher weder ihrem Zweck vollkommen Genüge zu leisten, noch eine strenge Kritik auszuhalten vermögen.

Ohne uns jetzt hierüber in das besondere einzulassen, wollen wir nur eines Haupt-Mangels erwähnen. Fast alle bisherige Schriften dieser Art waren entweder zu allgemein, und daher für besondere Fälle unbrauchbar, oder waren sie im Gegentheile allzu speziell und eben dadurch für das Bedürfniss allgemeiner Ansichten unbefriedigend. Es ist hier gerade derselbe Fall, wie bey Aufstellung aller bisherigen Systeme der Heilkunde.

Man wählte bald einzig den spekulativen, bald allein den empirischen Weg. Weder auf die eine noch auf die andere Weise konnten daher allgemeine und doch für das Individuum in besonderen Fällen anwendbare Vorschriften gegeben werden. Würden beyde Methoden immer mit einander vereinigt worden seyn, so würde es gewiss mit der Heilkunde bey weitem besser stehen. John Brown war der Einzige, welcher zuerst diesen Mangel einsah, und bey Aufstellung eines neuen Systems für die Heilkunde diesen Irrgang zu vermeiden suchte. Doch finden sich auch bey diesem so vorzüglichen Manne viele Spuren, dass er sich nicht gänzlich von Einseitigkeit losmachen konnte, da er immer eher der Empirie als der Spekulation einen Vorzug beylegte, welche beyde doch ganz unzertrennlich sind, und bey Begründung eines Systems der Heilkunde, wenn solches wahr und sicher seyn solle, in ihrem ganzen Umfange dem Geiste des Forschers ge-

genwärtig seyn müssen. Diesen Fehler der Brownischen Theorie, welcher von den Vertheidigern und Auslegern derselben nicht nur nicht verbessert, sondern in mancher Hinsicht noch verschlimmert wurde, sahen einige neuere Aerzte, geleitet durch die Grundsätze der Naturphilosophie wohl ein. Allein, indem sie ihr ganzes Heil auf diese bauen zu müssen glaubten, verfielen sie gerade auf das entgegengesetzte Extrem. Sie vernachlässigten die Empirie ganz, und glaubten, einzig durch Spekulation eine wahre und sichere Theorie der Heilkunde nicht nur begründen, sondern auch anwendbar machen zu können. Gewiss werden sie in der Folge sich noch überzeugen können, dass auf diesem Wege eben so wenig das Ganze der Heilkunde richtig hervorgebracht werden könne, welches sie in den anderen Systemen bisher vermisst haben. Denn gewiss ist eine Theorie erst alsdenn vollständig, d. h. als wahr und brauchbar zugleich

vollendet, wenn sie alle Erfahrungen unter sich begreift, und der praktischen Anwendung derselben zu Hülfe kömmt. Nur, wenn Spekulation und Erfahrung einander als unzertrennliche Freundinnen begleiten, vermögen sie, uns aus dem Labyrinth zu führen, in welchem noch gegenwärtig die Systeme der Heilkunde mitten inne stehen.

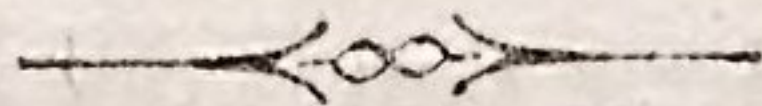
Auch für die Gesundheits - Erhaltungskunde mussten diese Veränderungen der Systeme der Heilkunde von einem bedeutenden Einflusse seyn. Was hier im Ganzen fehlerhaft war, das musste nothwendig auch auf irrige Regeln über die Erhaltung der Gesundheit führen; wie wir, leider, hievon viele Beyspiele sowohl von Brownianern als von den neuen Erregungs - Theoretikern aufweisen könnten, wenn unsre Abneigung gegen Streitigkeiten und die Kürze unserer Schrift es erlauben wollte. Wir verlassen daher diese möglichen Gegensätze, um nach unserer Einsicht überhaupt die Ge-

seze des menschlichen Organismus und seiner besonderen Systeme, und dann das Verhältniss desselben zu sich und der Aussenwelt überhaupt darzustellen, nach diesem aber auf besondere Fälle den Uebergang zu machen. Die Regeln, welche wir angeben, sind hie und da in ihrer Allgemeinheit ausgedrückt, können aber nach den besonderen Verhältnissen leicht bestimmt werden.

Der Zweck dieser gegenwärtigen Schrift ist mehr, einen allgemeinen Entwurf zur Gesundheits-Erhaltungskunde zu geben, als eine ausführliche Sammlung von Vorschriften für die Erhaltung der Gesundheit daraus abzuleiten.

Mancher Leser erwartet vielleicht eher das letztere als jenes. Allein, wir müssen es aufrichtig gestehen, dass uns längst nichts sonderbarer vorgekommen ist, als wenn man besondere diätetische Regeln allgemein hin aufzustellen und ohne Rücksicht so oft zu sagen pflegt; dieses oder jenes seye gesund oder ungesund!

Nichts von dieser Art darf hier erwartet werden; wohl aber eine Anleitung, wie man die verschiedene Beschaffenheiten und Zustände seines Körpers beobachten könne, und in welchen Zeiten und Umständen diese oder jene Veränderung am meisten zu erwarten seye, damit alsdenn jeder *) selbst wisse, was für seinen Körper jezt vortheilhaft und mit Nuzen gebraucht werden könne.



*) Ich habe absichtlich alle Terminologie in dieser kleinen Schrift vermieden, welche bey streng wissenschaftlichen Untersuchungen von bedeutendem Vorthelle ist, hier aber, da ich für alle Classen geschrieben habe, möglichst vermieden werden musste.

Erstes Kapitel.



Von dem menschlichen Organismus und seinen Systemen überhaupt.

In dem menschlichen Organismus vereinigt, finden wir die Geseze, Kräfte und Thätigkeiten der ganzen Natur, und sehen ihn mit allem Recht als das Zentrum des Ganzen an, welches von ihm bestimmt wird, und von dem er nur durch sich selbst wiederum bestimmt werden kann. Wir finden in dem lebenden menschlichen Körper die höheren und niederen Geseze vereinigt, Geist, Leben und Körper in einem so engen Verhältniss zusammen verbunden, dass der Uebergang dieser besonderen Kräfte in einander, welche durch eigenthümliche Organe ausgedrückt sind, nur mit der grössten Schwierigkeit und auch dann immer noch nur unvollkommen aufgefunden werden kann.

Wodurch Geist allein auf den Körper zu wirken vermag, ist das Leben, und eben dieses ist es auch, wodurch die Aussenwelt mit dem Geiste in Verhältniss steht. Leben ist gleichsam der Indifferenz-Punkt, das Verbindungsmittel der Geister- und der Körperwelt; sobald dieses aufhört, find auch beide ewig von einander getrennt.

In diesen drey verschiedenen Qualitäten, der geistigen, lebendigen und körperlichen nun, finden wir, wie bereits gesagt, die Geseze des ganzen Universums und durch eine genaue Kenntniss des menschlichen Organismus und seiner Geseze können uns die Geheimnisse der ganzen Natur aufgeschlossen und eröffnet werden. Wer erkennt nicht auch hierinn den grossen erhabnen Sinn, welchen die alten Weltweisen mit dem Ausspruche verbanden: *Nosce te ipsum* -- Lerne dich selbst kennen! Haben wir die Geseze der intelligenten Welt genau erforscht, so kann es uns nicht fehlen, die der organischen und anorganischen Natur auch aufzufinden. Nur eine Stufe tiefer finden wir die des Lebens und seiner Bedingungen, und noch tiefer erblicken wir sodann die Geseze

der Körperlichkeit. Sie sind durch die höhere und höhere Stufe , auf welcher diese drey Welten stehen , von einander unterschieden , und durch die ihnen eigene rastlose Thätigkeiten werden sie in immerwährendem Auf - und Absteigen erhalten. Die unendliche Mannichfaltigkeit ihrer verschiedenen Formen , unter welchen sie uns erscheinen , wird es aber , so lange noch unser Daseyn durch den Lauf der Erde um die Sonne bestimmt wird , uns doch unmöglich machen , den Zusammenhang und die Verhältnisse derselben in ihrer ganzen Reihe aufzustellen.

So unausgesezt und anhaltend wir unser Bestreben darauf zu richten haben , so werden wir uns doch immer noch begnügen müssen , gewisse Erscheinungen nebst den Gesetzen ihres Entstehens und Verschwindens erforscht zu haben.

Die drey Qualitäten , Geist , Leben und Körper , welche wir in dem menschlichen Organismus vereinigt finden , stehen in dem engsten Verhältnisse zu und unter einander , und nur durch sich selbst können sie in Verbindung mit der äusseren Welt seyn.

So verschieden sie auch von einander zu seyn scheinen, so sind sie doch nicht ihrem Wesen nach, wohl aber nach dem Grade verschieden.

Das Leben selbst ist ursprünglich nicht etwas von den Einflüssen der äusseren Welt, (erregenden Potenzen) abhängiges, - sondern durch und aus sich selbst bestehend, - so dass es nur seine Erhaltung der äusseren Welt verdankt. Es bestimmt sich selbst, und die äusseren Einflüsse werden nur durch die eigene Thätigkeit des Lebens bestimmt. Aus ewigem Kampfe mit sich selbst geht es hervor, und indem es seinen Kampf auf die äussere Welt richtet, erhält es durch diese seine Dauer. Das Leben kann nur unter einer zweyfachen Thätigkeit begriffen werden, die gleich ist einer ausgehenden und in sich selbst zurückgehenden. Die ausgehende Thätigkeit des Lebens, welche wir am besten Rezeptivität, aber aktive Rezeptivität nennen, kann nur durch die zurückgehende Thätigkeit - *passive Reaction* - mit der äusseren Welt in Verhältniss kommen, und durch diese nur die Eindrücke von aussen erhalten. Ich kann diese meine Ansicht durch eine

Erläuterung im einzelnen anschaulicher machen. Die Kraft zu sehen, als eine der auffallendsten Modifikationen des Lebens, bleibt für sich selbst, wenn gleich das Auge verschlossen ist, als in sich bestehend. Nimmt das Auge äussere Gegenstände auf, so wird die Sehkraft durch diese zur Entgegenwirkung aufgefordert, und wir empfinden das Sehen. So wird das Auge nur das Medium, wodurch die Gegenstände mit der Kraft zu sehen in Verhältniss gebracht werden.

Die beyden jezt genannten Thätigkeiten des Lebens sind sich selbst entgegengesetzt, und stehen in umgekehrtem Verhältnisse zu einander. Mit der Erhöhung der aktiven Rezeptivität muss die Reaktion vermindert seyn, und die Verstärkung dieses hat eine Verminderung jener nothwendig zur Folge. Durch dieses wechselseitige Verhältniss der beyden Thätigkeiten entstehen zwey verschiedene Beschaffenheiten des Organismus, die erhöhte Rezeptivität bey verminderter Reaktion - allgemeine asthenische Beschaffenheit - und die verstärkte Reaktion bey herabgestimmter Rezeptivität - allgemeine sthenische Beschaffenheit.

Zwischen diesen beyden steht der lebende Organismus, und bald hat die eine, bald die andere Seite das Uebergewicht. Aber auch nur mit einem gewissen Grade des Uebergewichts vermag der Organismus als solcher zu bestehen; wird dieser überschritten, so entsteht derjenige Zustand, welchen man Krankheit nennt. Diesem Geseze ist aber nicht allein der Organismus überhaupt, sondern auch jeder einzelne Theil desselben unterworfen, und daher kömmt es, dass wie im allgemeinen, so auch in dem besondern Organe dieser oder jener Einfluss bald heftiger, bald weniger heftig zu wirken vermag, und was uns heute nützlich war, uns zu einer andern Zeit schädlich werden kann.

Man wundert sich so häufig, dass man sich sonst dieser oder jener Art von Speis, nach Getränk, Bewegung oder Schlaf gut befunden habe, und dass diese wohlthätige Wirkung ein andermal fehle. Man kömmt auf allerley Ursachen, denen man diese Veränderung zuschreibt, und übersieht diejenige, welche doch so nahe liegt. Eben hierinn versehen es auch manche jezige Aerzte, dass sie den Zeitunterschied,

schied, welche die eine oder die andere der verschiedenen Thätigkeiten des Organismus vorzüglich begünstiget, so sehr vernachlässigen, und in der Verordnung der Gaben der Arzney-Mittel oder ihrer Zusammensetzungen so wenig darauf Rücksicht nehmen, dass, wie in dem gesunden, so auch im kranken Zustande des Körpers, welcher Art auch die Krankheit seyn möge, die sthenische und asthenische Beschaffenheit des Organismus mit einander abwechsle. Ich würde mich über diese Bemerkung noch weiter verbreiten, wenn es nicht dem Zwecke dieser Schrift entgegen wäre, da die Ausführung für Nosologie und Therapie überhaupt gehört; für welche Theile der Heilkunde ich vielleicht in kurzer Zeit in einer eigenen Schrift arbeiten werde.

Wie wir in dem menschlichen Organismus drey verschiedene Welten, um mich so auszudrücken, auffinden: so entdecken wir auch in ihm, gleichsam als die Repräsentanten derselben, drey verschiedene Abtheilungen, nämlich ein Nervensystem, ein Muskelsystem, und ein Gefäßsystem, welche alle drey immerhin mit einander in den

einzelnten Theilen, freylich in verschiedenen Verhältnissen, vorkommen müssen. Wir legen dem ersteren die Verrichtungen des Geistes und der Empfindungen, dem zweyten die willkührlichen und unwillkührlichen Bewegungen, und dem dritten die der Ernährung des Organismus bey. Als nächste Repräsentanten dieser Systeme möchten besonders Gehirn, Herz und Magen anzusehen seyn. Wir sehen durch das Herz als den eigentlichen Lebenspunkt beyde übrigen Systemen mit einander vereinigt oder vielmehr in Wechselbestimmung gebracht. Alles, was auf den Magen wirkt, kann nur erst durch das Herz dem höheren Systeme zugebracht, muss gleichsam für dieses vorbereitet werden; wie das höhere System nur durch das Muskelsystem seinen Einfluss auf das Ernährende beweisen kann. Gerade daraus können wir uns auch erklären, wie zunächst die Aeusserungen der Einflüsse dieser Systeme erst dem für beyde indifferenten mitgetheilt, und von da aus weiter fortgepflanzt werden. Wie sehr zum Beyspiele wird durch anhaltendes Studiren der Verdauungs - Prozess gestört, und wie unver-

meidlich bringt hinwiederum ein überfüllter Magen oder Unordnung in den Verrichtungen desselben schädlichen Einfluss auf Kopf und Geist hervor!

Nach diesen Grund - Gedanken hat der Gesundheits - Erhalter fürs erste überhaupt auf die Veränderung und Abwechslung der zwey verschiedenen Beschaffenheiten des Organismus überhaupt genau zu achten, fürs zweyte aber auch im besonderen aufzufinden, welches von den besonderen Systemen, das Nerven - Muskel - oder Gefäßsystem? jedesmal vorzüglich affizirt seye. Hiedurch können wir die allgemeine Beschaffenheit und den besondern Zustand des Organismus bestimmt unterscheiden, worauf so unendlich viel bey Festsetzung der Regeln für die Erhaltung der Gesundheit ankömmt, so wie eben davon auch die richtige Anwendung derselben abhängt.

Jeder, dem es wirklich darum zu thun ist, seinen Körper gesund zu erhalten, muss zuerst genau wissen, welche allgemeine Beschaffenheit seines Körpers die herrschende ist, und welches von den drey Systemen seines Organismus gewöhnlich die Oberhand

habe? populär zu sprechen, welcher Haupttheil, der Kopf, die Brust oder der Unterleib vornehmlich leicht in allzu grosse Thätigkeit gesetzt werden könne; denn die übrigen Theile des Körpers sind nur als Verlängerungen dieser Organe zu betrachten, und werden daher auch nur von dem Verhältnisse ihrer Systeme überhaupt abhängen; dass hingegen von jenen drey Organen vorzüglich das Wesen des lebenden Organismus ausgehe, sehen wir auch daraus, weil alle Theile des ganzen Körpers ohne Gefahr für das Leben eher verletzt werden können, als Gehirn, Herz und Magen. Entgegengesetzte Beyspiele, welche beweisen sollen, dass wirkliche Verletzungen der weissen Substanz des Gehirns, eines Theils des Herzens oder des Magens nicht tödlich gewesen, sind selten und nicht geprüft. Mir wenigstens ist bis jetzt noch kein anderes vorgekommen, oder bekannt geworden; die wenigen aber, welche wir wissen, sind durch Mängel in der Untersuchung mehr als ungewiss. Genug, um weiter zu gehen! Nicht allein das Verhältniss des individuellen Organismus zu wissen und zu erkennen ist nöthig, wenn man sich

gesund erhalten will. Man muss auch eine genaue Kenntniss der Wirkungsart oder der Einflüsse sowohl des Organismus auf sich selbst als auch der äusseren Welt auf denselben, suchen.

Zweytes Kapitel.

Ueber die verschiedenen Zustände des Organismus und der Systeme desselben insbesondere.

Wir haben behauptet, dass der Organismus überhaupt nur zwey Veränderungen seines allgemeinen Zustandes erleide, welche mit einander abwechseln, und wodurch eigentlich das Leben bestehe, wovon die eine Veränderung in überwiegender Rezeptivität, die andere hingegen dadurch, dass die Reaktion die Oberhand hat, sich zeige. Die erstere haben wir die asthenische und die letztere die sthenische Beschaffenheit genannt. Jene erkennen wir daraus, dass alle Arten der Einflüsse im Verhältnisse zu der Gewalt ihres Inzitants eine heftigere schnellere Wir-

kung hervorbringen, diese hingegen nur eine grössere und anhaltende Stärke in den Verrichtungen des Organismus zeigt. Wir bitten übrigens nie zu vergessen, dass, solange von Erhaltung der Gesundheit die Rede ist, wir von diesen beyden Zuständen nur in soferne sprechen, als mit ihnen Gesundheit bestehen kann, d. h. solange die gesammten Verrichtungen des Organismus nicht mit irgend einem Empfinden eines schmerzlichen Gefühls verbunden sind, in welchem Falle sie zu dem kranken Zustande des Organismus gezählt werden müssen.

Von dem allgemeinen Zustande des Organismus ist leicht zu bemerken, dass die asthenische Beschaffenheit desselben gewöhnlicher in heisseren Ländern, die sthenische hingegen in kälteren Klimaten herrscht. Hieraus können wir schnell sehen, wie wohlthätig eine Veränderung des Klima für gewisse Personen seyn könne, wenn solche nach dem bisherigen Winken angestellt wird. Eben so leicht aber erklärt es sich nun wohl ein jeder, warum manche, denen unbedingt diese oder jene Gegend als gesund empfohlen worden ist, sich getäuscht finden

konnten, da wir sehen, dass die allgemeine Beschaffenheit des Organismus zuerst untersucht werden müsse, dass solche verschiedener Natur seyn könne, und daher, was dem einen nützlich, dem anderen eben so schädlich werden müsse.

Unter der gebildeten Klasse der Menschen wird mehr die asthenische Beschaffenheit die herrschende seyn, so wie bey dem Landvolke meistens die sthenische Beschaffenheit des Organismus die gewöhnlichere ist.

Zwischen diesen zwey verschiedenen Beschaffenheiten, unter die ein jeder Mensch zu denken ist, balancirt der Organismus beständig, bald hat die eine Seite, bald die andere das Uebergewicht. Man darf durchaus nicht annehmen, dass, wenn bey jemand diese oder jene Beschaffenheit einige Zeit lang die Oberhand gehabt hat, diese sein ganzes Leben hindurch statt finden müsse. Wohl kann man vermuthen, dass, wenn bey jemand die asthenische oder die sthenische Beschaffenheit lange Zeit immerwährend die Oberhand gehabt hat, nur durch eine besondere Veränderung die entgegengesetzte Thätigkeit mächtiger werden könne.

Jedoch müssen wir bekennen, dass die Fälle einer unmerklichen schnelleren Aenderung nicht unmöglich sind, und daher immerhin die Beschaffenheit genau untersucht werden müsse, bevor von den zu gebenden speziellen Regeln Gebrauch gemacht werden darf.

Neben den genannten zwey verschiedenen Beschaffenheiten des Organismus überhaupt finden wir insbesondere noch drey verschiedene Zustände desselben, welche wir mit der grössten Aufmerksamkeit betrachten müssen. Durch das Hervortreten des einen oder anderen von den bereits angeführten Systemen des Organismus erhalten wir drey besondere Zustände desselben, welche wir füglich mit den verschiedenen Temperamenten der Alten vergleichen können. Wir nehmen nämlich der Temperamente nur drey an, wo die Alten vier zählten; denn, untersuchen wir das vierte Temperament der Alten genauer, so findet sich, dass es mehr eine Verbindung des ersten und dritten als eine eigene Art ausmacht.

Was bey den Alten das sanguinische Temperament war, ist, um die Sache allgemeiner zu fassen, bey uns der Zustand

des Organismus, in welchem das Nervensystem vor den übrigen zweyen das überwiegende ist; was das Cholerische bey jenen war, erscheint uns als das herrschende Muskelsystem. Endlich wird derjenige Zustand des Organismus, bey welchem das Gefäßsystem gegen die übrigen das hervorstechende ist, dem phlegmatischen Temperamente der Alten ganz und gar zu vergleichen seyn. Das melankolische Temperament aber ist nichts anderes, als eine Zusammensetzung des sanguinischen mit dem phlegmatischen, oder nach uns, derjenige Zustand des Organismus, in welchem bey asthenischer Beschaffenheit des Organismus das Gefäßsystem insbesondere vor den übrigen das herrschende ist. Es kann daher füglich weggelassen werden, wie überhaupt alle blos vermischende Abtheilungen für den Zweck des Forschers nicht passend sind.

Da ausnehmend viel davon abhängt, dass jeder, dem es um die Erhaltung seiner Gesundheit zu thun ist, die allgemeine Beschaffenheit und den besonderen Zustand seines Körpers genau kenne, so beschreiben wir gar gerne, wodurch sich diese besonderen Systeme vor-

züglich auszeichnen. Zuvor nur ist ein mögliches Missverständniss eilfertiger Beurtheiler zu berühren, denen unsere Behauptung: es könne bey allgemeiner sthenischer oder asthenischer Beschaffenheit des Organismus, dieses oder jenes ihr entgegengesetzte besondere System gegen die übrigen die Oberhand haben, ein Anstoss werden möchte.

Für jezt nur einige empirische Erläuterungen. Wie mancher wird schon beobachtet haben, oder leicht beobachten können, dass z. B. eine Dame bey allgemeiner asthenischer Beschaffenheit oft die allerschwersten Speisen verträgt, oder bey Tänzen und mit körperlicher Anstrengung verbundenen Belustigungen viel länger aushalten kann, als weit stärkere Männer! Wie oft können wir sehen, dass die robustesten Männer mit der grösten Muskelkraft, durch das geringste Getöse heftig erschreckt werden können?

Wir wenden uns zu den Merkmalen der besonderen Systeme, wodurch zu erkennen ist, welches in diesem oder jenem Individuum das besonders hervorstechende seye.

Das Nervensystem – oder das sensible gibt sich vorzüglich zu erkennen durch grosse Geistesthätigkeit, glückliche Geistesanlagen, vorzüglich Einbildungskraft, Sinn für Dichtkunst, Musik, überhaupt schöne Künste, durch leichte Empfänglichkeit für alle Eindrücke und schnelle aber bald vorübergehende Reaktion; durch Flüchtigkeit und Unbeständigkeit des Karakters mit weichem Gefühle, durch schnelle Leidenschaften, Neigung zu sinnlichem Vergnügen, zu Liebe, Frohsinn; durch Leichtigkeit in den Unternehmungen und Bewegung aber ohne Dauer. Die Haut solcher Personen, bey welchen dieses System das überwiegende ist, ist gewöhnlich fein und zart, das Gesicht hellroth, die Augen scharf, aber leicht zu schwächen, der Appetit ist unbestimmt, bald viel, bald wenig, der Schlaf unruhig, der Urin gewöhnlich blass aber helle, die natürliche Ausleerungen sind unregelmässig; leicht werden solche Personen von vorüber-

gehenden Schauer, auch fliegender Hize ergriffen. Grosse Hize, noch mehr aber exzessive Kälte bekömmt diesen Menschen sehr übel. Es finden hierinn aber so viele Verschiedenheiten statt, dass es nicht selten sehr schwierig ist, aus der Vermischung durch viele Nüancen hindurch den Haupt-Karakter zu erkennen.

Entgegengesetzt ist

das Muskelsystem - oder das Irritable.

Dieses zeichnet sich mehr aus durch eine feste Gemüthsart und Bestimmtheit, durch Neigung zu ernsten Beschäftigungen des Geistes, Furchtlosigkeit vor Gefahren, durch heftigen lange anhaltenden Zorn, Hang zur Grausamkeit, durch Festigkeit und Stärke des Körpers, durch lange Ausdauer in Bewegungen. Der Appetit solcher Personen ist gewöhnlich stark, der Durst viel, das Gesicht ist scharf, die Haut bräunlich, die Haare braun, auch schwarz; der Urin ist gewöhnlich rothbraun, die natürlichen Ausleerungen seltener und regelmässig. Der Schlaf gut, doch durch beängstigende Träume unterbrochen. Bey den Landleuten, besonders denen, welche häufig in frischer Luft

sind, ist dieses System nicht selten das herrschende. Der Winter, zumal trokene Kälte, Nordluft wird diesen Subjekten nicht gut bekommen.

Hat endlich

Das Gefäßsystem oder das reproduktive die Oberhand, so werden wir den Geist meist in Ruhe und Unthätigkeit finden, nichts, weder Freude noch Schmerz, wird irgend einen so starken Eindruck machen, wie bey den vorhergehenden. Trägheit zu allem paart sich mit beständiger Neigung zum Schläfe. Der Körper wird sehr leicht durch Bewegung ermüdet. Wenig Muskelkraft, ein aufgedunsenes schwammichtes Fleisch, eine weiche Haut, die sehr zum Schweisse geneigt ist; leicht werden sich ödematöse Geschwulste erheben, und der Körper überhaupt sich zu Krankheiten der Unthätigkeit hinneigen. Der Appetit ist sehr beträchtlich, und es wird immer Speise verlangt; der Schlaf lange daurend und durch schwere Träume häufig unterbrochen. Die Ausleerungen werden häufig, der Urin meist schleimicht seyn, und vielen Bodensatz haben. Besser werden diese Personen trokene Kälte

als Hize ertragen, weil mit diesem besondern Zustande gewöhnlich die asthenische Beschaffenheit verbunden ist, und eben daher wird ihnen auch am meisten laue und feuchte Witterung entgegen seyn. Bey Kindern hat nicht selten dieses System die Oberhand. In Gegenden, welche mit vielem besonders sumpfigt stehenden Wassern umgeben sind, wird es sich häufig finden. Noch mehreres hievon bey späteren Veranlassungen unserer Schrift.

Drittes Kapitel.

Ueber die innere und äussere Einflüsse und ihr Verhältniss zu dem Organismus überhaupt.

Jedem einzelnen Körper sowohl der anorganischen als der organischen Natur kömmt das allgemeine Gesez zu, sich selbst zu erhalten, und alles, was ausser ihm existirt, sich zu eigen zu machen, und in seine Natur zu verwandeln. Durch dieses eigene Gesez wird die beständige Thätigkeit und

Wechselwirkung von dem kleinsten Körper auf den grössten und von diesem auf jenen, welcher Art und Beschaffenheit dieselbe auch seyn mögen, ins Unendliche fort unterhalten. Eben daraus leiten wir auch den genauen Zusammenhang der einzelnen Organe zu dem Organismus ab, und sehen, wie sie für sich ein besonderes bilden, und wie sie nur durch das Ganze hinwiederum möglich sind. Auf die nämliche Weise müssen wir uns auch das Verhältniss der Einflüsse, welcher Art sie seyen, zum lebenden Organismus denken. Wir ersehen daraus, dass unmöglich wir weder die Einflüsse allein durch den Organismus, noch diesen allein durch jene bestimmt zu denken haben.

Da aber die äusseren Einflüsse diesem ewigen Geseze nur nach den ihnen eigenen Qualitäten gehorchen können, und diese nur chemischer oder mechanischer Art sind, mithin nur auf diese Weise sich zum Organismus verhalten, dem letzteren hingegen noch eine höhere Qualität, das organische Leben, zukömmt, so können wir leicht erachten, dass jene der Macht desselben unterliegen müssen. Nur in dem Falle, wenn die

Gewalt der äusseren Einflüsse unverhältnissmässig gross gegen die Entgegensetzung des Organismus wäre, wird dieser jenen unterliegen müssen, wie wir dies deutlich an der Wirkung der Gifte sehen können, bey deren Anwendung auf den Organismus sogleich gänzliche Zerstörung der unmittelbar affizirten Organe und Uebergang zu der anorganischen Natur erfolgt.

Auch diesem Verhältnisse aber entgeht der Organismus einigermassen dadurch, dass er aus verschiedenen Systemen besteht, von denen einige eher die gröberen Einflüsse der äusseren Welt ertragen. So werden diese durch das niedere für ein höheres System vorbereitet, während durch den Kampf der äusseren Einflüsse und der verschiedenen Organisations - Systeme die Erhaltung des Organismus und die beständig verzehrte Masse desselben zugleich ersetzt wird, welchen Prozess wir füglich der bey jeder Sublimation statt findenden Präzipitation vergleichen könnten. Verschiedene Versuche, welche man in dieser Beziehung gemacht hat, mögen diese Behauptung erläutern und bestätigen. Man hat eine Auflösung von Brech-

weinstein in die rückführende Adern nur in der kleinsten Quantität eingespritzt, und davon das heftigste Erbrechen, ja konvulsivische Bewegungen des ganzen Körpers entstehen gesehen. Ja, man denke sich, was ein Glas Branntwein, welches der Magen so gut vertragen kann, unmittelbar auf das Gehirn gebracht, bewirken würde!

Unter denjenigen Organen, welche den größeren äusseren Einflüssen zunächst ausgesetzt sind, ist vornehmlich die Haut, die Lungen und der Magen. Doch wird den beyden letzteren Organen durch die Thätigkeit derjenigen Organe, welche zuvor mit denselben Einflüssen in Gemeinschaft kommen, einigermaßen schon vorgearbeitet. So wird die eingeathmete Luft, wenn sie durch die Nase und Luftröhre geht, in etwas gemildert, wenigstens erwärmt. Eben so werden die Speisen durch die Zähne zermalmt; ein noch ganz mechanischer Prozess. Sie werden alsdenn erst noch durch eine chemischorganische Wirksamkeit, nämlich die Beymischung des Speichels, für den Magen tauglicher gemacht; und wir wollen uns hieraus nur im Vorbeygehen die Regeln abneh-

men, ja nicht; wie es viele thun, die Luft durch den Mund einzuathmen, oder auch die Speisen nur halb zermalmt dem Magen zu überliefern. Zwey Dinge, die durch Gewöhnung leicht vermieden werden können, und gewiss sehr bedeutenden Einfluss auf die Erhaltung der Gesundheit haben.

Die äusseren und inneren Einflüsse wirken nun vors erste auf die allgemeine Beschaffenheit des Organismus, das heisst, entweder wird dadurch die Receptivität oder die Reaction desselben überhaupt vermehrt oder vermindert, und zweytens äussern sie nach dem Verhältnisse ihres Grades ihre Gewalt entweder zunächst auf das Nerven- oder das Muskel- oder das Gefäßssystem. Ein geringer Grad wird z. B. bloss das Gefäßsystem oder das reproductive, ein höherer das Muskelsystem, und ein noch höherer das Nervensystem zugleich Zeit zum Kampf auffordern. Wir geben der Deutlichkeit wegen ein Beyspiel. Wenn durch irgend eine genommene Speise der Magen zu dem Kampfe aufgefordert wird, wodurch die Verdauung geschieht, die Gewalt dieser genommenen Speise aber stärker ist als die Kraft, welche der Magen

ihr entgegensetzen kann, so werden alle Systeme des ganzen Organismus sich dagegen wirkend vereinigen, und gleichsam den Sieg davon zu tragen suchen; welches durch den ineinander wirkenden Zusammenhang aller Organe, in dem sie mit einander stehen, leicht zu begreifen ist.

Wir erläutern, ehe wir diese Materie verlassen, noch durch ein ausführliches Beyspiel, wie das Verhältniss der Einflüsse nach den drey Graden eigentlich zu verstehen seye, da von der deutlichen Einsicht in dieser Behauptung so vieles abhängt, Unser Beyspiel mag am besten ein solches seyn, das jeder für sich selbst versuchen kann, oder wenigstens häufig zu beobachten Gelegenheit hat. Wenn jemand, der an Wein gewöhnt ist, ein Glas Wein trinkt, so wird er nur eine vermehrte Wärme seines Magens fühlen; trinkt er jezt das zweyte, so wird die Wärme seines ganzen Körpers vermehrt, sein Puls wird voller, stärker, es entsteht überhaupt mehr Kraft-Gefühl; kömmt er aber, gegen seine Gewohnheit, zum dritten, vierten Glase, so wird dadurch sein Nervensystem allzusehr erhöht werden. Er

wird entweder zärtlich oder zornig oder verdrossen. Endlich wird er wankend in Schlaf verfallen; das einzige Mittel, wodurch das Mißverhältniss vermindert und das Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Wie verschieden ist hier nicht die Wirkung eines und desselben Mittels durch seine Quantität. Und können wir wohl eine andere Art der Wirkung annehmen als diese, einzig bestimmt durch die intensive Kraft desselben, d. h. durch den Grad, durch ein Mehr oder Weniger? - Beyläufig bemerken wir, wie gefährlich es seye, berauschte Menschen mit Gewalt vom Schläfe abzuhalten. Eben so gewiss soll man solche nicht allzulange schlafen lassen, weil sonst die Abwechslung der beyden Thätigkeiten des Organismus zu beträchtlich ist. Leicht kann Krankheit oder wenigstens Uebelbefinden daher entstehen.

Was die äusseren Einflüsse für den Organismus sind, das sind auch die innern, nur mit dem Unterschiede, dass sie weit heftiger auf denselben zu wirken vermögen, als jene.

Zu den innern Einflüssen; welche auf den Organismus wirken, zählen wir die Geistesthätigkeiten, Einbildungskraft, das Denken von jeder Art, ferner Leidenschaften, auch alle feineren Reize der Sinne, und den Einfluss der organischen Systeme selbst auf einander. Sie verhalten sich gerade wie die äusseren, und wirken sowohl von innen nach aussen, als wiederum von aussen nach innen, gleich den äusseren Einflüssen, die von aussen nach innen und von da nach aussen wirken. So vermögen Leidenschaften das Verdauungs- und Assimilations-Geschäft zu stören, oder das Muskel-System zu vermehren, oder gar das Nerven-System zu erhöhen, wie dies aus verschiedenen Beyspielen sogleich klar wird. Heftiger Zorn bewirkt bey dem einen Subjekt eine Störung der Verdauung; im Augenblick entsteht Magendrüsen, Aufstossen u. dgl.; bey einem andern wird der Körper sehr warm und erhitzt, die Muskelkraft nimmt merklich zu; bey einem dritten entstehen die heftigsten Krämpfe, Ohnmachten und Delirien. Wie häufig ist es nicht, dass unglückliche Liebe gänzlich den Verstand raubte, oder dadurch

auch die heftigsten Krampf - Zufälle, Epilepsien oder andere Uebel des Körpers entstanden , verhältnissmässig nach dem Grade des Einflusses auf die verschiedenen Systeme des Organismus , wodurch sie diesem oder jenem eigenthümlich zukommen ?

Viertes Kapitel.

V o n d e r G e w o h n h e i t.

In allen Lehrbüchern über die Erhaltung der Gesundheit hat man bis jezt vorzüglich auch auf diejenige Eigenschaft des menschlichen Körpers Rücksicht genommen, welche man physische Gewohnheit nennt und unter dieser denjenigen Zustand des Organismus verstanden , wodurch derselbige bey einem häufig wiederholten Einflusse immer mehr gegen diesen abgestumpft zu werden scheint. Diese Erscheinung hat man nicht nur häufig beobachtet, sondern man hat auch nicht selten die Erfahrung gemacht, dass, so wenig ein gewohnter Einfluss dem Körper nach-

theilig zu seyn pflege, eben so gefährlich für denselben das plötzliche Abschneiden dieser oder jener Gewohnheit seyn könne. Dieser Beobachtung haben wir es zu verdanken, dass man endlich den allgemeinen Satz aufstellte: *Consuetudinem esse alteram naturam* (Gewohnheit werde zur andern Natur!)

Man glaubte mit der Erklärung zufrieden seyn zu können, dass der Körper durch die häufige Wiederholung dieses oder jenes Einflusses gegen denselben gleichsam abgehärtet werde, und bekümmerte sich dann weiter nicht mehr viel um die Theorie körperlicher Angewöhnungen.

Ich will hier nicht wiederholen, dass alle Sätze, welche einzig aus der Erfahrung abgeleitet sind, nicht als gültig anerkannt werden können. Nur daran erinnern wir, wie viele Fälle es gegeben habe, und noch gebe, wo eine lange Gewohnheit doch dem Körper mit einemmale schädlich wurde, oder wo sie auch ohne Schaden plötzlich aufgehoben werden konnte; wobey denn aber nie zu vergessen wäre, dass doch im Einzelnen nicht bestimmt ausgemacht werden kann, ob die entstandene Erscheinung ge-

rade diesem oder jenem Umstande zuzuschreiben seye oder nicht!

Wir wollen den Versuch machen, ob sich nicht für diese Erscheinung ein bestimmtes Gesez im menschlichen Organismus auffinden lasse, woraus solche befriedigend erklärt werden möge.

Dass der menschliche Körper durch häufigen Gebrauch irgend eines Einflusses in ein solches Verhältniss gebracht werde, in welchem derselbige, wenn er auch noch öfters wiederholt wird, keine grössere Wirkung hervorbringen könne, dies ist nicht nur durch Erfahrung dargethan, sondern hat auch seinen hinreichenden Grund in dem Verhältnisse des Organismus zu und unter sich selbst, und eben daraus vermögen wir zu bestimmen, wie es komme, dass lange Gewohnheit doch zuweilen schnell schädlich werden könne, oder auch, warum das Verlassen einer lang gewohnten Sache meistentheils grossen Nachtheil für den Körper habe.

Wir haben nämlich den Organismus überhaupt zu betrachten als einen allgemeinen und besonderen, dessen Thätigkeiten in Wech-

selwirkung und umgekehrtem Verhältnisse zu einander stehen. Wir haben ferner schon oben gezeigt, dass die äusseren Einflüsse nur durch die besonderen Systeme des Organismus allgemeine Wirkungen hervorbringen können, und dass folglich, wenn durch das eine System, welches zunächst von diesem oder jenem Einflüsse affizirt ist, die Rezeptivität oder die Reaktion des allgemeinen Organismus vermehrt werde, nothwendig die Thätigkeit des besonderen Systems als solches vermindert seye. Vermehrung der Thätigkeiten des allgemeinen Organismus ist nur mit Verminderung der Thätigkeiten der besonderen Systeme, und in der Zeit der Vermehrung dieser, Verminderung jener möglich. In diesem wechselseitigen Verhältnisse steht der Organismus mit seinen Systemen nur bey einem gewissen Grade des Einflusses, in soferne überhaupt von der Intension, (Stärke der Einflüsse) die Verschiedenheit der Wirkung abhängt. Denn es gibt so auch heftige Einwirkungen von aussen, dass sowohl die eine oder andere Thätigkeit der besonderen Systeme als auch des Organismus überhaupt aufs äusserste vermehrt oder

vermindert wird, durch welches Missverhältniss der Systeme und des ganzen Organismus derjenige Zustand der Schwäche entsteht, welchen wir schicklich indirekte Asthenie nennen können. Weder Brown noch die Ausleger seiner Schriften haben sich bis auf den heutigen Tag über diesen Zustand des Organismus hinlänglich deutlich erklärt, so wichtig diese Gattung von Krankheit für die Heilkunde ist. Ohne aber uns hierüber, weil es der Ort nicht ist, weiter zu erklären, wenden wir das aufgestellte Gesez auf unsere gegenwärtige Behauptung an, und geben um der Deutlichkeit willen sogleich ein Beyspiel. Trinkt jemand, der den Wein nicht gewohnt ist, ein Glas Wein, so wird dadurch nach Verhältniss entweder die Reaktion oder die Rezeptivität des allgemeinen Organismus durch das besondere System vermehrt, d. h. die besondere Vermehrung geht in die allgemeine über. In wieferne nun der allgemeine Zustand mit dem besonderen in Wechselwirkung steht, so wird zwar jezt die allgemeine Rezeptivität vermehrt seyn, in demselben Grade aber wird die des besonderen Systems vermindert

seyn, (und nur nach und nach könnte wieder das Gleichgewicht hergestellt werden.) Dadurch nun geschieht es, dass, wenn dieselbe Person nach einiger Zeit ein zweytes Glas Wein trinkt, dasselbe, weil die Receptivität des besonderen Systems vermindert ist, keine so heftige Wirkung für sich hervorzubringen im Stande ist wie das erste-mal. Wird aber nicht nach einer gewissen Zeit derselbe Einfluss angewendet, und dauert es solange, bis die allgemeine Thätigkeit mit der besondern wieder in gleichem Verhältnisse steht, so wird derselbe Einfluss bloss wieder die nämliche Wirkung, wie zuerst, hervorbringen.

Wir sehen dieses auch zum Theil schon an den Folgen, welche dieses Verhältniss des allgemeinen zu dem besonderen hat, da bey solchen Gewohnheiten sich die Krankheiten zuerst in den besonderen Systemen äussern, wie bey den Weintrinkern z. B. das Gefäss- oder Reproductions-System meist in der grösten Unordnung ist, wo erst der Magen leidet, sich auf der Haut, besonders im Gesichte Ausschläge zeigen, das Fleisch schwammicht wird, auch leicht ödematöse

Ansätze entstehen u. s. f. bis zuletzt der ganze Organismus in Missverhältniss kömmt, und damit allgemeine Krankheit ja Tod die Folge davon wird. Soviel als Beyspiel für den ersten Fall.

Was aber die zweyte Art der Wirkung der Gewohnheit betrifft, so ist eben so leicht einzusehen, dass, wenn eine langgewohnte Sache schnell dem Körper entzogen wird, eine gefährliche Folge für denselben entstehen könne, wenn nicht eine ähnliche an seine Stelle tritt. Auch hievon ist der Grund in der Wechselwirkung des Organismus und der einzelnen Systeme desselben zu suchen. Es sey einem Weintrinker plötzlich aller Wein entzogen, und komme nichts an die Stelle des gewohnten Weines oder gar noch das entgegengesetzte, so wird das gröste Missverhältniss des Systems zu dem Organismus statt haben. Wenn nämlich durch den Mangel des Weins die allgemeine Rezeptivität, die so sehr erhöht war, plötzlich herabgestimmt wird, so wird, da es das besondere System durch die vorhergegangene Erhöhung der allgemeinen Rezeptivität vermindert wurde, jetzt mit jenem

zugleich auch vermindert, sich nun plötzlich vermehren und eine Störung des gesammten Zustandes des Organismus hervorgebracht werden, wodurch Krankheit entstehen muss.

Hieraus können wir nun leicht abnehmen, warum man sich eben sowohl hüten müsse, sich an irgend etwas zu gewöhnen, als eine Gewohnheit plötzlich abzuschneiden, besonders da man nicht weiss, ob man das gewohnte beständig besitzen könne, oder aber einmal in die Lage komme, solches schnell verlassen zu müssen, ohne ein ähnliches an seine Stelle setzen zu können.

Uebrigens versteht es sich von selbst, dass meine Erklärung über das Verhältniss des Organismus und seiner Systeme zur Gewohnheit hier nur soweit ausgeführt sey, und nur soweit gelte, als mit demselben der gesunde Zustand des Körpers überhaupt noch bestehen kann.

Fünftes Kapitel.

Ueber die Verschiedenheit des Geschlechts und Alters.

In dem männlichen Geschlechte drückt sich die Rezeptivität und Reaktion des Organismus überhaupt in seiner grösten Vollkommenheit aus, bey dem weiblichen hingegen finden wir, dass die Rezeptivität schon überhaupt mehr in Reaktion übergehe. Bisher wollte man diese Behauptung nicht gelten lassen, weil man mehrere Gründe dagegen anführen zu können glaubte, welche man vorzüglich von der leichteren Affizirbarkeit der weiblichen Subjekte herleitete. Unläugbar wird das weibliche Geschlecht viel leichter affizirt; aber wir können auch bemerken, dass die Wirkungen der Einflüsse vielmehr auf die Reaktion gehen, als auf die Rezeptivität. Bey dem männlichen Geschlechte, in welchem beyde Thätigkeiten wie auf einer höheren Stufe stehen, wird die Reaktion sich

mehr der Rezeptivität nähern. Daher, dass die Männer mehr für durchdringende Reize Sinn haben, das weibliche Geschlecht aber mehr oberflächlich affizirt werden kann. Wo hier alles einen vorübergehenden Eindruck macht, wird es dort eine tiefere Spur zurücklassen.

Auch die Erfahrung bey äusserlichen Affektionen bestätigt die bisherige Behauptung. Man frage Operateurs und Chyrurgen welche Classe der von ihnen Behandelten am leichtesten die Schmerzen ertragen habe? Sie werden diesen Vorzug gewiss dem weiblichen Geschlechte zusprechen und sich immer lieber weibliche Subjekte zu Operationen als männliche wählen. Man betrachte die Geschäfte der Weiber, wie sie die Leiden, das Nachtwachen etc. leichter ertragen können, als die Männer. Wir können daher vorzüglich diesen Unterschied machen, dass bey dem weiblichen Geschlechte im allgemeinen vermehrte Reaction mit überwiegender Thätigkeit des Nervensystems, bey dem männlichen hingegen allgemein vermehrte Rezeptivität mit besonders verstärktem Muskel-Systeme statt finde.

Was die Verschiedenheit des Alters betrifft, so wird man in dem Kinds- und Knabenalter bey vermehrter Rezeptivität vorzüglich das Gefäß-System herrschend bemerken, bis zur Entwicklung des Geschlechtstriebes, von wo an alsdann bis zu dem Mannes-Alter, als dem höchsten Stande aller Kräfte des Organismus, bey allgemein erhöhter Rezeptivität vorzüglich das Muskel-System das herrschende seyn wird. Mit Abnahme der Kräfte aber oder bey dem allmählichen Uebergange in das Greisen-Alter wird nur noch das Reproduktions-System mit bestehender wiewohl auch abnehmender Reaktion bis zu dem Ende des Lebens hin sich thätig erweisen - wie bey alten Leuten ihre Existenz oft nur noch mit einer blossen Reproduktion, der Vegetation, zu vergleichen ist.

Wie überhaupt von dem Entstehen des Menschen an, wo er gleichsam nur einfache Reproduktion ist, der Organismus zur Reaktion und mit dieser in seinem höchsten Stande zur Rezeptivität gesteigert wird, ebenso nimmt derselbe auch wiederum ab, geht in Reaktion über und der Mensch erscheint zuletzt wieder nur noch als reproduktives Organ.

Organ. Auf diese Weise ist auch hier das höchste Leben der Anfang zum Tode.

Nachdem wir nun alles nöthige vorausgeschickt zu haben glauben, was jeder wissen muss, wenn er sowohl die allgemeine Beschaffenheit seines Individuums überhaupt, als auch den besonderen Zustand seiner Systeme, ob in ihm dieses oder jenes das herrschende sey, sich bestimmt angeben will, (wie dieses, wenn die jetzt von uns aufzustellenden Regeln für die Erhaltung der Gesundheit von ihm glücklich angewendet werden sollen, unentbehrlich ist), nachdem ferner unsere Leser auf das Verhältniss und die Wirkungsart der äussern und innern Einflüsse überhaupt aufmerksam gemacht sind, so können wir zu dem Besonderen der Einflüsse übergehen. Genaue Beobachtung des individuellen Organismus und die darnach abgemessene sorgfältige Anwendung der nunmehr zu gebenden Vorschriften wird gewiss jedem, seine Gesundheit zu erhalten und sich für Krankheiten zu schützen, möglicher machen.

Sechstes Kapitel.

*Ueber die verschiedenen Jahreszeiten, den Einfluss
des Mondes und den Wechsel des Tages
und der Nacht.*

Im allgemeinen dürfen wir annehmen, dass zur Sommerszeit die asthenische Beschaffenheit des Organismus die herrschende sey, so wie des Winters diese eher vermindert ist und die sthenische Beschaffenheit die Oberhand erhält.

Von dem Anfange des Frühjahrs wird die asthenische Beschaffenheit des Organismus zunehmen und bis zu dem höchsten Stande des Sommers sich vermehren; von da an wird sie wieder allmählig abnehmen bis zum Spätjahre, wo denn die sthenische Beschaffenheit eher hervortritt und bis zu dem höchsten Stande des Winters zunimmt, von da an aber immer weniger wird und zur Frühjahrszeit der asthenischen Beschaffenheit wieder den oberen Platz einräumet.

Wir erklären uns vermöge dieser Ansicht, warum Personen, deren Rezeptivität überhaupt oder insbesondere das Nervensystem zu sehr erhöht ist, sich des Sommers schlimmer als im Winter befinden, und wiederum solchen, deren Reaktion zu viel vermehrt ist, oder auch deren Muskelsystem die Oberhand hat, der Sommer zuträglicher seyn wird als der Winter. Eben hieraus abstrahiren wir uns auch die Regel, dass alles, was die Rezeptivität sehr vermehren kann, des Sommers eher unterlassen werden müsse, und im Gegentheil das anzuwenden sey, wodurch die Reaktion vermehrt werden könne. Frühjahrs und Spätjahrs, wo weder die eine noch die andere Beschaffenheit zu sehr hervortritt, neigt man sich zu leichteren Krankheiten, Katharren, Schnupfen, kalten Fiebern, überhaupt zu Krankheiten des reproduktiven Systemes hin, und zwar so, dass sie des Frühjahrs leichter den asthenischen Charakter, im Spätjahre mehr den sthenischen bey sich führen. Was hier von den verschiedenen Jahreszeiten gesagt ist, gilt auch von dem Laufe des Mondes, der Zeit seiner Zu- und Abnahme.

Hier haben wir vorzüglich zu bemerken, dass mit dem aufnehmenden Monde die asthenische Beschaffenheit des Organismus auch zunimmt, welches bis zur Zeit des Vollmondes dauert; von da an pflegt sie wiederum abzunehmen, bis zu der Zeit seiner Hälfte, von wo an die sthenische Beschaffenheit die Oberhand allmählig erhält, und immer steigt, bis das Licht des Mondes gänzlich verschwindet, von der Zeit an, wiederum abnimmt, und um das Neulicht jener weicht. Wir bemerken z. B. an allen Personen, deren allgemeine oder besondere Rezeptivität zu sehr erhöht ist, auffallend diesen Einfluss des Mondes, dass zu der Zeit der Aufnahme desselben, besonders nach der ersten Hälfte, die Zufälle vorzüglich sich vermehren und verstärken, und hingegen mit der Abnahme des Mondes wiederum nachlassen.

Eben so verhält es sich auch mit dem Wechsel des Tages und der Nacht, wo wir bemerken, dass mit der Mitternacht die Rezeptivität sich zu vermehren anfängt, und bis des Morgens zunimmt, von da an aber wiederum abnimmt bis zum Mittag. Von dieser Zeit an fängt die Reaktion nach und

nach! an sich zu erheben, und nimmt bis zur Abendzeit zu, von wo an sie wiederum abnimmt bis zur Mitternachtsstunde.

Früh Morgens wird die Rezeptivität auf ihrem höchsten Grade seyn, Abends hingegen die Reaktion. Jene ist zur Zeit des Erwachens, diese zur Zeit des Schlafens auffallend bemerkbar. Es ist allgemein bekannt, dass Personen, deren Rezeptivität erhöht ist, besonders Gelehrte, vorzüglich früh Morgens sich angegriffen fühlen, dass aber die Morgenarbeiten leichter fortschreiten, weil bey einer erhöhten *Rezeptivität* die Einbildungskraft ausnehmend thätig ist, vorausgesetzt, dass der Zustand des Organismus noch nicht zu dem Kranken sich hinneige, wo freilich dies nicht statt finden kann, wo dann aber auch die Grenze der Gesundheits - Erhaltungskunde zu überschreiten ist. Aus eben diesem Grunde werden solche Personen zur Abendzeit erst aufleben, und zu allen körperlichen Bewegungen sich geschikter fühlen. Wie leicht liessen sich diese Behauptungen mit unendlich vielen Erfahrungen bekräftigen! Mehreres gehört in die Nosologie.

Siebentes Kapitel.

Ueber den Einfluss der Geistesbeschäftigung überhaupt.

Im allgemeinen wird eine streng anhaltende Geistes-Arbeit die Rezeptivität des Organismus äusserst vermehren, und dadurch die Reaktion in ein grosses Missverhältniss setzen. Mässige Anstrengung des Geistes hingegen wird auch bey asthenischer Beschaffenheit zuträglich seyn. Für Personen von sthenischer Beschaffenheit wird hingegen eine stärkere Geistesanstrengung nützlich seyn.

Des Frühjahrs und Sommers, besonders aber auch des Morgens frühe wird Geistesbeschäftigung den Körper mehr affiziren, und nur mit abwechslender Bewegung in frischer Luft keine üble Folgen nach sich ziehen.

Sie ist vorzüglich bey asthenischer Beschaffenheit wie auch bey erhöhterem Nervensysteme nachtheilig, znmal wenn sie nicht durch Anwendung solcher Dinge, welche die

Reaktion oder das Muskelsystem vermehren, einigermassen vermindert wird. Man hüte sich aber, dass diese Abwechslung nicht zu schnell oder zu heftig geschehe, so wie, wenn man durch den Genuss eines Glas Brantweins die schädliche Wirkung des eben genossenen Obstes schnell aufheben wollte. Hiedurch kann gerade das Gegentheil entstehen.

Auch selbst in der Art der Geistesbeschäftigung ist ein grosser Unterschied, und wir finden auch hier vorzüglich die drey Grade der Wirkungen der äussern Einflüsse. Eine frohe leichte Beschäftigung des Geistes wird einen wohlthätigen Einfluss auf das reproduktive System hervorbringen; indem sie unser Gemüth heiter macht, wird sie den Körper ungemein stärken. Eine etwas angestrengttere Unterhaltung des Geistes wird die Thätigkeit des Muskelsystems vermehren, und dadurch bey asthenischer Beschaffenheit gewiss sich nützlich zeigen. Hingegen vermag eine anhaltende scharfe Anstrengung, wie wir schon bemerkt haben, das Nervensystem auf höchste zu steigern. Ja es gibt keinen Reiz, der so viel und so tief zur Vermehrung der

Rezeptivität des Organismus wirkte, als eben eine zu grosse Anstrengung des Geistes. Wie sehr sind in dieser Hinsicht unsere Gelehrte zu warnen, ja nicht allzu anhaltend in ihren Geschäften zu beharren, sondern von Zeit zu Zeit sich durch andere Dinge zu unterhalten, und immer wieder durch gelinde Bewegung, etwa zu Pferd, oder zu Fuss, durch den mässigen Genuss von Wein, durch freie Luft, das Missverhältniss zwischen den beyden Thätigkeiten so viel möglich zu heben. Wie wenig hat man dadurch seine Zeit gespart, wenn man, wie es nicht anders möglich ist, durch eine Lebensart, mit welcher noch viele andere schädliche Einflüsse verknüpft sind, die Lebensthätigkeit sich verkürzt! Noch ein bedeutender Verlust entsteht für die Sache, die dem Gelehrten am Herzen liegt, aus der Abhängigkeit der Phantasie von dem Normal-Verhältniss der Rezeptivität zu dem Organismus. Ohne die möglichste Thätigkeit der Einbildungskraft umfasst der Geist keinen Gegenstand seiner Beschäftigung; er arbeitet folglich nur einseitig und unvollständig, begeht Missgriffe durch Verwechslung des blos Aehnlichen mit dem Aehnlichen,

bildet sodann falsche Schlüsse und ist am Ende, trotz aller Mühe, in ein Gewebe von Schein, Halbwahrheit und Unrichtigkeit verwickelt. Wie aber könnte die Phantasie möglichst thätig seyn, wenn nicht das Nervensystem von den beyden übrigen hinreichend unterstützt werden kann; und wie wäre es möglich, wenn ein in dem Nervensystem durch allzu grosse Geistes-Anstrengung hervorgebrachtes Missverhältniss auf die übrigen Systeme eine zerrüttende Rückwirkung hervorbringt? Nach dem lateinischen bekannten Sprichwort ist nur in einem gesunden Körper völlige Geistes-Gesundheit. *Mens sana in corpore sano!*

Achtes Kapitel.

*Ueber den Genuss der Vergnügungen
überhaupt.*

Ungemein wohlthätig wirken angenehme Spiele oder sonstige Vergnügungen auf den Organismus überhaupt. Da solche aber,

wenn sie von langer Dauer sind, die Rezeptivität des Organismus zu sehr erhöhen, so müssen sie in angemessener Kürze getrieben werden, oder mit weniger angreifenden Beschäftigungen abwechseln. Im allgemeinen dürfen wir annehmen, dass durch leichte Vergnügen vorzüglich die Reaktion vermehrt wird, und diese für Personen von asthenischer Beschaffenheit, sehr nützlich werden. Sie müssen aber durchaus nicht zur Anstrengung oder übertrieben werden, weil sie sonst gerade das entgegengesetzte hervorbringen. Nach diesen Gründen sind Geschäftsmännern, Gelehrten, sogenannten hysterischen Frauenzimmern, vorzüglich leichte, spielende Vergnügen, lächerliche Unterhaltungen und Belustigungen, Tänze oder dergleichen Bewegungen zu empfehlen.

Die feinern Vergnügen, Musik, Theater und d. gl. werden Personen von asthenischer Beschaffenheit oder deren Nervensystem zu sehr erhöht ist, nicht gut bekommen, zumal, wenn erstere sehr lange anhält, oder bey dem zweyten, Stücke gegeben werden, welche die Einbildungskraft sehr erhöhen, und unvermerkt wieder zur Beschäftigung werden

können. Musikalische und theatralische Unterhaltungen sollen daher nicht zu lange dauern, und die Zwischen-Akte häufiger und nicht allzukurz, aber auch nicht ohne abwechselnde Unterhaltung seyn, besonders da zugleich viele andere schädliche Dinge (z. B. eine gespannte mephitische Atmosphäre) auf den Körper wirken, wodurch so leicht Krankheit entsteht.

So ist die schnelle Abwechslung der Luft und der Temperatur beym Verlassen des Schauspielhauses äusserst schädlich, und man sollte nie sogleich nach beendigtem Stüke das Haus verlassen, sondern, wo möglich nur nach und nach sich in die andere Luft versetzen. Es ist unglaublich, wie viele Anlagen zu Krankheiten in den Theatern, beym schnellen Weggehen von Bällen etc. bereitet, und durch den Einfluss der Luft oder auch andere dazu kommende schädliche Einflüsse vollkommen ausgebildet werden.

Des Winters werden alle Arten der Vergnügen, wenn sie anhaltender genossen werden, weniger schaden, indem hier die sthenische Beschaffenheit gewöhnlicher ist, und diese durch anhaltende Vergnügen, welche

die Rezeptivität erhöhen, herabgestimmt wird. Nur hat man dabey in Rücksicht der damit verbundenen leicht möglichen Erkältung die nöthige Vorsicht anzuwenden. Doch dürfen solche auch nicht zu anhaltend seyn, weil dadurch auf der anderen Seite wieder geschadet werden könnte.

Neuntes Kapitel.

U e b e r d e n B e y s c h l a f.

Es ist unglaublich, welch eine grosse Wirkung der Beyschlaf überhaupt auf den ganzen Organismus habe, wie alle Systeme dadurch angegriffen werden. Wohlthätig ist der mässige Genuss desselben für den ganz ausgebildeten menschlichen Körper. Aber eben so schädlich wird auch das Unverhältnissmässige, der Missbrauch desselben, indem die Rezeptivität des Organismus dadurch äusserst erhöht und die Reaktion vermindert wird. Es äussern sich die Folgen des Missbrauchs bey allgemein erhöhter Rezeptivität

noch durch Schwächung des reproduktiven und zuletzt auch des Muskelsystems insbesondere, so dass die Kräfte des Körpers allmählig abnehmen, (besonders wenn ohnehin schon asthenische Beschaffenheit vorhanden war), welche sich durch ein schleichendes Fieber zu erkennen gibt, so dass endlich alle Lebensthätigkeit ganz und gar erschöpft wird.

Im allgemeinen wird der häufigere Bey-
schlaf Personen von sthenischer Beschaffenheit weniger schaden, als denen von vermehrter Rezeptivität; wenn er nur selten geschieht, wird er diesen nützlich seyn. Davon der Verschiedenheit der Individuen überhaupt und von ihrem sonstigen Kräfteverbrauch und der Möglichkeit sie zu ersetzen etc. die Bestimmung des Genusses abhängt, und der Beyschlaf von denen, welche bey asthenischer Beschaffenheit leicht auch in dem besonderen Systeme einem Missverhältniss ausgesetzt sind, am seltensten seyn muss; so kann man die Wiederholung, doch aber auch nicht ganz unbedingt, auf fünf oder sechs Tage einschränken; wo hingegen dieses nicht der Fall seyn möchte, wird die Aus-

übung desselben alle drey Tage und bey besonders sthenischer Beschaffenheit alle zwey Tage nicht nur nicht schädlich, sondern dienlich seyn. Auch hier wird die Gewohnheit die Schädlichkeit desselben vermindern können.

Es ist zuverlässig, dass Personen von asthenischer Beschaffenheit, wenn sie an diese Ausleerung gewöhnt waren, und der Beyschlaf ihnen gänzlich untersagt würde, dies eben so schädlich werden kann, als das Uebermaas. Diejenigen welche gemeiniglich zu den Hypochondristen gezählt werden, bilden sich nicht selten ein (denn gar leicht entsteht die e. g. Hypochondrie aus dem unmässigen Genusse des Beyschlafs,) dass das gänzliche Unterlassen desselben viel zu Wiederherstellung ihrer Gesundheit beytragen werde. Auch dies ist mir von mehreren Aerzten bekannt, dass sie (besonders wenn sie von dem Uebermaas des Beyschlafes die Krankheit ableiteten,) den Genuss desselben schnell gänzlich untersagt haben. Aber man bedenke nur, wie wohlthätig diese Verrichtung für den Kreislauf der Säfte des Organismus wirkt, wie gleichsam die äussersten Theile desselben

dadurch in Thätigkeit gebracht werden, was sich aus der durch den ganzen Körper sich verbreitenden Wärme ergiebt, so wird man sich leicht überzeugen können, dass die mässige Hervorbringung dieses Zustandes die Rezeptivität gar nicht zu sehr erhöhe, dass vielmehr die Reaktion eher dadurch vermehrt werde, dass aber auch bey zu häufigem Genusse desselben, nicht nur diese sehr vermindert, sondern auch jene aufs äusserste erhöht werden müsse.

Bey Gelehrten wird der mässige, doch nicht zu seltene Beyschlaf vortheilhaft seyn; doch muss das Individuum genau auf die Wirkung desselben achten, um darnach die Zwischenzeiten eher bestimmen zu können. Im Sommer wird der Beyschlaf leichter schaden, und sollte nur seltner geschehen; des Winters hingegen darf mancher ohne allen Nachtheil für die Gesundheit den Genuss desselben verdoppeln. Nur hängt es auch von den übrigen Umständen ab, welche auf den Körper eingewirkt haben; je nachdem die Reaktion oder Rezeptivität, das eine oder das andere System überhaupt durch vorhergegangene Einflüsse vermehrt worden

seyn mag, muss auch der Beyschlaf darnach bestimmt werden.

Da bey dem weiblichen Geschlechte die Reaktion mehr die Oberhand hat, so mag für diese der Beyschlaf häufiger ohne Schaden erlaubt seyn, doch wird er nicht nothwendiges Erforderniss, und muss, zumal in gegenwärtiger Zeit, wo die Rezeptivität gewöhnlich bey diesem Geschlechte durch Lebensart und andere schädliche Dinge erhöht ist, Einschränkung leiden. Keine Verletzung irgend eines sittlichen Verhältnisses kann dadurch zu entschuldigen seyn.

Zehentes Kapitel.

Ueber körperliche Bewegung besonders in freyer Luft.

Unter allen äusseren und inneren Einflüssen, welche zur Erhaltung der Gesundheit beytragen, finden wir, bey dem gegenwärtig existirenden Menschen - Geschlechte, wo
die

die asthenische Beschaffenheit so allgemein zu werden anfängt, keinen so unbedingt als den vorzüglichsten zu empfehlen, wie mässige körperliche Bewegung verbunden mit dem Genusse der freyen Luft. Zwar finden wir auch hier auf der einen Seite das erhaltende Prinzip in derselben, und auf der andern das dem Organismus feindselige; aber durch die Verbindung dieser beyden Einflüsse wird ein so schönes Verhältniss derselben zu dem Organismus hervorgebracht, dass sie nicht leicht genug anzurühmen ist. Nichts unterstützt alle Verrichtungen der Organe des menschlichen Körpers so wohlthätig als die Bewegung in freyer Luft und wenn man bey der Beobachtung dieser Regel nur wenige Vorsichtsregeln, die wir noch geben werden, befolgt, so wird jeder sich von der vorzüglichen Wirkung derselben durch Erfahrung überführen.

Zwar ist in Browns Theorie der Heilkunde und in den neueren Auslegungen derselben, wenig Rücksicht hierauf genommen worden, und man versprach sich mehr Nutzen für die Erhaltung der Gesundheit von einem Glas Weine oder Liqueur. Jeder aber

wird bald durch die Anwendung sich zum Vortheile seines Körpers von der Richtigkeit unserer Aufforderung überzeugen können. Wir geben daher nur zu Verhütung zufälliger Schädlichkeiten, die allgemeinen Vorschriften, welche dabey zu beobachten seyn möchten.

Bey asthenischer Beschaffenheit und zumal leicht möglich entstehendem Missverhältniss des Nervensystems, wird eine häufige aber nur kurze Bewegung in frischer Luft vorzüglich dienen, zumal zur Sommerszeit und besonders Vormittags. Diese Regel wird schon Frühjahrs zu beobachten seyn, sobald nur die Tage ziemlich heiss zu werden anfangen. Gegen das Spätjahr und vorzüglich des Winters wird die Bewegung eher des Nachmittags dienlich seyn, und länger, bis zur angenehmen Müdigkeit, anhalten müssen, dafür seltener seyn können. Besonders sollten Gelehrte, welche oft aus Zeitersparniss zum grössten Schaden ihrer Gesundheit den Genuss starker Weine und des Opiums mit häufiger körperlicher Bewegung in frischer Luft verwechseln, unserer Warnung Gehör geben. Was muss früher oder

später die Folge ihrer Lebensart seyn, als dass ihr Körper vor der Zeit zerrüttet, und sie zu ferneren Geschäften dadurch untüchtig gemacht werden! Man bedenke nur den Zusammenfluss der bey ihnen wirksamen Umstände, anhaltende Geistes-Anstrengung, beständiges Sizen, Respiration in verschlossenen Zimmern, zumal wenn solche noch überdies sehr stark eingeheizt sind. Wenn nun noch der Genuss starker Weine, überhaupt geistiger Getränke, und (wozu sie durch die erhöhte Rezeptivität des Organismus häufiger aufgefordert werden,) oftmaliger Bey-schlaf hinzukommt, und doch die Bewegung und der Genuss freyer Luft unterbleibt, oder wenn sie je einmal dazu gebracht werden, eben wegen der Seltenheit, das Maas leicht überschritten wird; wie muss nicht die Rezeptivität ihres ganzen Organismus aufs äusserste erhöht und auf diese Weise alle Reaktion vermindert werden! Wollten sie aber auch nicht Rücksicht auf ihre Gesundheit nehmen, so mögen sie doch bedenken, dass selbst die Produkte ihres Geistes viel kräftiger seyn würden, wenn sich darinn die volle Kraft des ganzen Organismus abdrücken

würde. Gilt dieses von Gelehrten, so gilt es vorzüglich auch von den vornehmeren Damen, die so ganz und gar gegen diese Regeln handeln, und höchstens nur im wohlverschlossenen Wagen durch einiges Fahren hinlängliche Bewegung gemacht zu haben glauben. Wie weit besser würden sie sich bey einem kurzen Spaziergange befinden, wie sicher würden sie dadurch ihren nur allzugewöhnlichen Nerven - Zufällen entgehen, und durch gesunde Kinder tausend kleine Freuden gewinnen, wo sie im Gegentheile selbst kränkelnd entweder für diese wohlthätige Bestimmung ihres Geschlechts sich untauglich machen, oder wenigstens sie nicht vollkommen erfüllen.

Auch für Kinder ist die Vorschrift der Bewegung in freyer Luft sehr dienlich. Ich ermahne Eltern, denen an der Gesundheit und körperlichen Stärke ihrer Kinder gelegen ist, drängend, vorzüglich für häufige, nicht zulange anhaltende Bewegung in freyer Luft besorgt zu seyn, und die jungen Pflanzen, nicht, wie es oft Sitte ist, sogleich des Morgens ohne Unterbrechung in Schulstuben einzusperren, oder durch sonstige Ge-

schäfte von der Bewegung in freyer Luft abzuhalten. Was in der Jugend für den Körper gethan wird, davon zieht man biss ins späteste Alter unerkannte, nicht zu berechnende Vorthteile.

Eilftes Kapitel.

Ueber Wachen und Schlafen, desgleichen über die Temperatur des Schlafzimmers und über den Ort der Bettstelle.

Was der Körper den Tag über an Rezeptivität verliert, wenn wir uns diese materiell vorstellen wollen, dies kann er des Nachts durch einen ruhigen Schlaf, zu welchem er von selbst durch die Natur aufgefordert wird, wieder erhalten. Was dagegen des Nachts während des Schlafes, wo das ganze Geschäft des Organismus beynahe allein der Reaktion übertragen ist, dadurch an der Summe von dieser vermindert wird, kann demselben während des Wachens wieder ersetzt werden.

Zwar möchte diese Behauptung manchem auffallend erscheinen, indem sie auf den ersten Anblick nicht so ganz mit dem vorausgeschickten übereinzukommen scheint. Allein wir müssen uns nicht durch Verwechslung der Aeusserungen dieser Thätigkeiten mit der intensiven Kraft derselben selbst täuschen lassen. Schon mancher wird die Erfahrung gemacht haben, wenigstens kann man sie sogleich machen, dass nach einer sehr grossen Ermüdung der Schlaf äusserst unruhig und gestört seyn wird. Den Grund hievon kann man aus unserer angeführten Behauptung leicht abnehmen. Langes Schlafen erhöht die Rezeptivität, vermindert die Reaktion an intensiver Kraft; langes Wachen vermehrt diese, und vermindert jene auf gedachte Weise. Nur müssen wir hiebey bemerken, dass auch diese Wirkung von dem Grade der Dauer des Wachens und Schlafens abhängt, nur in einer gewissen Gränze statt hat.

Man ist über die Bestimmung der Dauer des Schlafes nicht ganz einig. Manche haben fünf, sechs, manche auch sieben Stunden dazu ausgesetzt. Im allgemeinen lässt

sich, so wie überhaupt in keinem mit der Individualität verflochtenen Falle, ein bestimmtes Verhältniss, welches unbedingt für jedes Individuum gelten sollte, angeben. Ueberhaupt aber können wir annehmen, dass Personen von asthenischer Beschaffenheit, oder deren Nerven-System vorzüglich thätig ist, ein kürzerer aber häufiger Schlaf dienlicher seyn wird als ein lange anhaltender. Dagegen werden Personen von sthenischer Beschaffenheit, oder deren Muskel-System das vorzüglich herrschende ist, sich besser bey langem Schlafe befinden. -- Dieser wird auch, wenn das reproduktive oder Gefäss-System vorzüglich die Oberhand hat, erforderlich seyn, wiewohl auch nur unter gewissen Einschränkungen. wenn nicht damit asthenische Beschaffenheit verbunden ist.

Des Sommers und Frühjahrs müssen Personen, deren Rezeptivität oder besonders das Nerven-System zu sehr erhöht ist, weniger, aber desto häufiger schlafen, so dass sie Vormittags zwischenunter eine Stunde, und Nachmittags eine auch wohl zwey Stunden den Schlaf geniessen. Weniger wird

ihnen dieses zur Spätjahrs- oder Winterszeit nöthig seyn, da diese Zeit eher der sthenischen Beschaffenheit günstig ist, und jene dadurch eher verdrängt und aufgehoben wird. Man wird durch die Natur selbst, wenn man sich nicht verwöhnt, zur Beobachtung dieser Regel aufgefordert, indem man des Sommers mehr zu häufigerem und kürzerem Schlafen geneigt ist, als des Winters.

Personen von sthenischer Beschaffenheit, oder deren Muskel-System das herrschende ist, wird der längere und seltenere Schlaf zuträglich seyn, und zwar vorzüglich des Spätjahrs und Winters. Auch kann man eine natürliche Neigung dazu, wenn man nicht durch Absicht oder Trägheit die Natur umändert, bemerken, so wie man überhaupt nach der Beschaffenheit des Organismus zu gewissen Verrichtungen von ihm selbst aufgefordert wird. Man sehe hier nur auf die Lebensart der Landleute. Wie wenig schlafen diese des Sommers, und wie lange anhaltend geniessen sie in winterlangen Nächten des Schlafs, ohne durch jenes oder dieses zu erkranken? Aber gerade das hier angegebene Verhältniss der Thätigkeiten des

Organismus ist es , aus welchem wir diese Erscheinungen uns wohl erklären können , welche uns bey einer andern Ansicht auf Widersprüche leiten müssten. Selbst die Jahreszeit deutet auf diese Regel, indem die bald eintretende Nacht des Winters uns zum Schlafe anlokt, und hingegen der früh anbrechende Tag des Sommers uns aus demselben erweckt.

Das Schlafgemach muss im allgemeinen mehr kühl als warm seyn , indem durch Kühle die zum Schlafen selbst erforderliche Reaktion unterstützt wird. Besonders müssen schwächliche Personen mehr für ein kühles Schlafzimmer besorgt seyn , als stärkere , deren Muskelkraft keiner weiteren Unterstützung bedarf. Vorzüglich aber Sorge man des Sommers für dieses eben so angenehme als zur Erhaltung der Gesundheit nützliche Erforderniss.

So vortheilhaft übrigens ein kühles Schlafgemach ist, und so sehr man besonders auch bey Kindern dafür zu sorgen hat, dass solches kühl sey, auch nicht durch viele in demselbigen Zimmer schlafende Personen , wie dies so häufig der Fall ist, nach-

theilig werde, so sehr hat man sich zu hüten, dass man, was so leicht während des Schlafes geschieht, sich nicht durch Luftzüge bey möglicher Entblössung irgend eines Theils des Körpers erkälte. Da durch den Schlaf die Rezeptivität in sich erhöht ist, und durch die Thätigkeit der Reaktion selbst die Bedekung, der ganze Körper erwärmt ist, so wird dieses leicht geschehen können, zumal frühe Morgens, wo die Rezeptivität am höchsten stehet.

Man Sorge daher, um dieses zu vermeiden, dafür, dass die Bettstelle von dem Fenster oder der Thüre entfernt seye; noch vielweniger seze man solche zwischen Fenster und Thüre. Denn hier findet auch bey noch so gut verschlossenen Zimmern, doch meistens Zugluft statt. Am besten kann man sich dafür schützen durch zwey Bretter, welche an beyden Seiten der Bettstelle angebracht sind, oder durch eine Art von spanischer Wand, deren Gebrauch bey den Alten so häufig und eine sehr gute Sitte war. Eben in dieser Hinsicht waren auch die Vorhänge an den Betten nicht unnütze. Sie könnten mit Nuzen beybehalten oder wieder

eingeführt werden -- doch müssten sie nicht das ganze Bette umgeben, sondern so eingerichtet seyn, dass der Kopf frey bliebe, und der Zutritt der frischen Luft nicht gehindert würde.

Bey Kindern wird diese Einrichtung gewiss von vorzüglichem Nutzen seyn, da es so oft geschieht, dass sie während des Schlafes sich entblößen, und hierdurch leicht eine Erkältung und Krankheit entstehen kann, deren Ursache von den Aerzten öfters nur zu spät aufgefunden wird, zumal wenn das Kind noch unmündig, oder der Anfall mit solchen Zufällen verbunden ist, dass auf die zu machende Fragen nicht geantwortet werden kann, und die Umstehenden es nicht beobachtet haben.

Zwölftes Kapitel.

Ueber Wohnung und Kleidung.

Eine angenehme freye Wohnung, von Wasser, Sümpfen und Morästen entfernt, nahe bey Gärten oder Wäldern ist dem Körper zuträglich. Zugleich sehe man darauf, dass die

Wohnung selbst trocken, wenigstens nicht feucht sey. Die Zimmer mögen etwas hoch seyn; sie müssen von Zeit zu Zeit durchgelüftet werden. Des Sommers vorzüglich sehe man darauf, dass man bey sehr heissen Tagen immer eine frische kühle Stube habe, wie dies schon vom Schlafgemach besonders empfohlen ist. Des Winters hingegen seye das Zimmer immer gleichmässig eingeheizt, nie zu viel, auch nicht abwechselnd, bald zu heiss, bald zu kalt, weil dieses dem Körper höchst-nachtheilig ist und leicht Krankheit daraus entstehen kann, in wie ferne durch allzu-warme Stuben die Rezeptivität sehr erhöht, durch den Aufenthalt in der kalten Winter-Luft aber wieder zu schnell herabgestimmt wird, indem dadurch die Reaktion sich zu sehr vermehrt. Dadurch werden leicht entzündliche Krankheiten hervorgebracht, wie wir hievon häufig zur Winterszeit Beyspiele sehen.

Früh Morgens lasse man das Zimmer nicht zu viel erwärmen, weil hier mehr die Rezeptivität erhöht ist, wenigstens nicht so sehr die Reaktion das Uebergewicht hat, in so ferne nämlich zur Winterszeit die sthe-

nische Beschaffenheit überhaupt gewöhnlich die herrschende ist.

Was die Bekleidung des Körpers betrifft, so gewöhne man sich mehr an kühles als warmes Verhalten, dadurch wird man sich vor möglicher Erkältung, die dem Körper gewiss höchst nachtheilig ist, am meisten verwahren. Des Sommers seye die Kleidung leicht; doch hüte man sich besonders früh Morgens, dass man sich nicht zu kühl kleide, weil der Körper überhaupt zu dieser Zeit sehr rezeptiv zu seyn pflegt. Besonders aber sehe man darauf, dass die Extremitäten, Achseln, Arme und Füße immer, wo möglich, gleich warm gehalten werden, indem hiedurch, wie durch besondere Leiter, leicht Krankheiten entstehen können. Aus dieser Hinsicht mag die leichte Bekleidung und das Nakte der Arme, wie es jezt Sitte unter den Damen ist, einen höchst schädlichen Einfluss auf den Körper haben; ich bin es überzeugt, dass manche krankhafte Zufälle der Damen, einzig dieser Mode zu zuschreiben sind, und durch Bekleidung der Arme und Brust, wie durch wärmeres Verhalten überhaupt, verhindert werden können. Eben dieses gilt auch

von den Beinen und Füßen, welche so oft nur mit einem leichten dünnen Kleide, einem seidenen Strumpfe und kleinen dünnen Schuhen bedekt werden, und dadurch vielfach alle Arten rheumatischer Schmerzen, besonders auch Leiden des Kopfes erzeugen, in wie ferne auf diese Weise ein Missverhältniss der Thätigkeiten des Organismus sowohl als seiner Systeme hervorgebracht wird.

Dreyzehentes Kapitel.

Ueber die Nahrungsmittel.

Von der glücklichen Wahl der Nahrungsmittel für den menschlichen Körper hängt ungemein vieles ab, und wir machen daher auf dieses Kapitel besonders aufmerksam.

Einer Person von asthenischer Beschaffenheit oder mit vorzüglich erhöhtem Nervensystem, wird ein wiederhohlter aber nie beträchtlicher Genuss der Speisen vorzüglich bekommen; seltenes Essen hingegen und

desto mehr wird bey Menschen von sthenischer Beschaffenheit dienlicher seyn. Für erstere werden vorzüglich gute Fleischspeisen, *) gebratenes Rindfleisch, Kalbfleisch, Rehe und Hasen, auch das Fleisch von wilden Vögeln dienlich seyn. Nie aber übermässig, lieber öfter und wenig. Wird zugleich ein Glas Wein dabey getrunken, so wird es vortheilhaft seyn; doch darf, je kräftiger die Speisen sind, desto weniger Wein dabey getrunken werden. Ein Glas

*) Ich habe mich hier auf das allgemeine von den Nahrungsmitteln eingeschränkt, und sie nicht nach ihren besonderen Bestandtheilen geordnet, vorzüglich desswegen, weil, was wir hievon durch chemische Untersuchungen, wenn solche auch noch sorgfältiger und genauer als bisher angestellt würden, wissen könnten, dennoch nicht hinreichend ist, uns wie es für die jezige Bestimmung nöthig ist, zu unterrichten. Welch ein bedeutender Unterschied ist zwischen den Eigenschaften körperlicher Bestandtheile, wenn sie noch in Verbindung miteinander, oder wenn sie getrennt sind; eben so ist auch die chemische Auflösung eine andere, als die, welche durch die Thätigkeit des Organismus hervorgebracht wird.

frischen Wassers nützt nach allzu reichlich genommener Mahlzeit mehr als Wein.

Vegetabilische Kost, als Gemüse von aller Art, ist besonders bey Personen von sthenischer Beschaffenheit zu empfehlen, -- wie sich auch die Landleute recht herrlich dabey befinden; doch will ich nicht damit sagen, dass die animalische Kost gänzlich verbannt werden solle. Sie ist nur in geringerem Verhältnisse zu gebrauchen. Auch merke ich hier an, dass jenen eher warme Speisen, diesen hingegen mehr kalte bekommen werden. Eben so wird es auch vortheilhafter seyn, des Sommers die Speisen eher warm, hingegen des Winters kalt zu geniessen.

Für gewöhnlich halte man sich an die gemischte Kost, bald animalisch, bald vegetabilisch, besser miteinander verbunden; wenn man beobachtet, dass die eine oder die andere Beschaffenheit des Organismus oder seiner Systeme zu häufig die Oberhand hat, so richte man nach den bereits darüber gegebenen Regeln sein Diät ein.

Bey der Unthätigkeit des reproduktiven Systems oder besonders des Magens, erhöhe
man

man durch Gewürze den Reiz der Nahrungsmittel, und bediene sich vorzüglich etwas gesalzener Speisen. So sehr auch das Salz, wenn es zu übermässig gebraucht wird, die Reaktion vermindert, und besonders die Reproduktion schwächt, so gewiss wird es, wenn es nur sparsam gebraucht wird, dieselbe vermehren, und daher manchen Personen dienlich seyn.

Man sehe darauf, dass man nicht zu häufig Speise zu sich nehme; dadurch wird der Magen in seinen Verrichtungen gestört. Die genommenen Speisen durchlaufen einen dreyfachen Prozess. Wenn der Magen, bevor mit den Speisen der erste Prozess vollkommen geendigt ist, schon wieder mit Nahrungsmitteln beschwert wird, und also der nun beynahe geendigte Prozess erst wiederum von neuem anfangen muss, so muss nothwendig dadurch die grösste Unordnung entstehen -- Flüssige Dinge werden in dieser Hinsicht weniger schädlich werden als feste.

Im allgemeinen kann die Zeit nicht bestimmt werden, innerhalb welcher der Magen seine Verrichtung vollbringt, indem sich hierinn die grösste individuelle Verschieden-

heit findet; es muss daher jeder sich selbst beobachten, und die Zeit bemerken, welche er zur Verdauung nöthig hat. Ueberhaupt kann man nur diese Regel geben: nie Speise zu sich zu nehmen, ohne dass man wirklich von dem Magen dazu aufgefordert ist.

Bey dem weiblichen Geschlechte und bey Kindern geht die Verdauung schneller von statten; daher muss diesen häufiger zu essen erlaubt seyn. Eben daher werden diese auch sich besser bey dem damit verbundenen Genusse des frischen Wassers als eines starken Weins befinden.

Solche Speisen, welche man sehr gerne ißt, sind, wenn sie auch weniger leicht zu verdauen wären, als andere, die man nicht liebt, für den Körper vortheilhafter, als diese. Eine Bemerkung, welche schon Hippokrates machte.

Des Mittags sollen die Speisen derber und nicht so kräftig, des Abends hingegen leichter und durchdringender seyn. Auch darf des Abends ein Gläschen Wein mehr, als des Mittags getrunken werden.

Nach dem Genusse der Speisen lege man sich nicht sogleich zu Bette. Dadurch wird

die Reaktion zu sehr vermehrt, und der Schlaf unruhig werden. Personen von asthetischer Beschaffenheit oder auch von erhöhtem Nervensystem und verminderter Reaktion mag dies eher erlaubt seyn. Daher mögen z. B. Gelehrte mit gutem Vortheile nach jeder Mahlzeit ihr Schläfchen machen; doch darf es nicht zu lange dauern, und auch nicht sogleich nach Tische geschehen, sondern erst eine halbe oder ganze Stunde später. Doch auch hierinn, wie in allem, vermag die Gewohnheit vieles zu verändern, und das schädliche öfters unschädlich zu machen.

Vierzehentes Kapitel.

Ueber geistige Getränke, den Genuss des Kaffee und Opiums.

Bevor wir von dem besonderen Einflusse dieser Ingredienzien auf den Organismus überhaupt sprechen, müssen wir noch besonders anmerken, dass durch das Verhältniss

der Gabe vorzüglich die Wirkung derselben bestimmt werde. Mann kann zum Beyspiel zwar im allgemeinen sagen, dass der Wein die Rezeptivität erhöhe, aber von der Quantität der Gabe hängt eine besondere Einschränkung ab, so wie wir dieses von allen Einflüssen, welche auf den Organismus wirken, annehmen müssen. Ein einziges Gläschen Wein wird zwar seine allgemeine Wirkung hervorbringen, (die Rezeptivität erhöhen,) aber diese Wirkung wird nicht auffallend seyn, hingegen wird es in dem besonderen Systeme vorzüglich diese Thätigkeit erhöhen, und hiedurch der Verdauung dienlich seyn können. Eine verdoppelte Gabe wird, bey oben angegebener allgemeiner Wirkung, insbesondere noch das Muskelsystem vermehren, dadurch die Wärme des Körpers, den Kreislauf des Bluts, und überhaupt die Muskelkraft verstärken.

Eine dritte Gabe bey vermehrter allgemeiner Rezeptivität das Nervensystem besonders affiziren, und dadurch der Zustand des Rausches indirekte Schwäche entstehen. Aus dieser Ansicht sehen wir deutlich, dass zwar die allgemeine Eigenschaft der äusseren

Einflüsse einen bestimmten Karakter habe, dass aber die besondere Wirkung erst durch das Verhältniss zum besonderen Systeme des Organismus bestimmt werde, somit zwar den Organismus bestimmend sey, aber dieses nur durch diesen selbst seyn könne.

Da aber dieses Verhältniss durch die Gewohnheit modifizirt wird, so müssen wir jeden zur aufmerksamsten Beobachtung desselben an sich veranlassen. Es kann dieses unmöglich spezieller angegeben werden, weil in jedem Individuum durch die unendliche Verschiedenheit der Erziehung und aller übrigen Umstände, welche auf dasselbe von der ersten Entwicklung an gewirkt haben, eine Verschiedenheit angetroffen wird.

Seitdem Browns Lehre und die neuere Erregungs-Theorie bekannter und von den besten Köpfen Deutschlands in Schutz genommen, aber auch nur selten gehörig verstanden worden ist, wird der Gebrauch geistiger Getränke und sogar des Opiums bey manchem eine allgemeine Sitte, der Genuss aller Vegetabilien aber und auch des Wassers gänzlich unterlassen. Die Nachtheile dieses Missbrauchs werden sich gewiss nach

einiger Zeit bey der mitlebenden Generation in traurigen Folgen zeigen, und nur zu spät wird man die Vernachlässigung bereuen, nach welcher man jene inhaltvolle Theorie nur obenhin auffasst, und auf Gerathewohl anwendet.

Brown hat keineswegs die Anwendung dieser Mittel auf eine so unbedingte Weise empfohlen, vielmehr sucht er eher davon abzuhalten, wie jeder, der den Sinn seines Systems gehörig kennt, wissen muss. Nur ist dies, nach dem Leichtsinn der Studirenden und dem Kizel angehender Gelehrten, als alleswissende Selbstdenker zu glänzen, bis jezt blos wenigen gelungen. Die Menge der oberflächlichen Nachbeter unter den Aerzten aber wird sich schwerer als jemals aus der jezigen Verwirrung neuer und allerneuster Systeme herausfinden, und von einem Extreme auf das andere verfallen, ungeachtet, wie sie selbst behaupten, nur in der Einheit, durch Verbindung beyder, Wahrheit zu finden ist.

Es ist zwar ganz gewiss, dass unter unsern Zeitgenossen überhaupt mehr die asthetische Beschaffenheit herrscht, und betrach-

tet man hier nur den allgemeinen Gang der Natur und die grosse Thätigkeit, welche in der intelligenten Welt, nicht blos im Fache des Gelehrten, sondern auch in der ganzen Industrie des männlichen und weiblichen Geschlechts herrscht, so wird man sich leicht diese Erscheinung grossentheils erklären können. Aber gerade, je höher der Stand der Rezeptivität ist, desto vorsichtiger müssten jene Reizmittel angewendet werden, wenn nicht Schaden daraus entstehen soll.

Im allgemeinen können wir die Regel geben, dass bey Personen von asthenischer Beschaffenheit, oder solchen, deren Nervensystem die Oberhand hat, der Genuss des Weines sowohl als der gebrannten Wasser, und besonders das Opium nur häufig, aber in sehr geringen Gaben angewendet werden dürfe; hingegen bey sthenischer Beschaffenheit, oder auch bey herrschendem Muskelsystem seltener, aber stärker seyn könne, ohne Nachtheil für den Körper. Eben hieraus aber können wir abnehmen, was von einer Theorie der Heilkunde zu halten seye, welche bey zu sehr erhöhter Rezeptivität mit den grössten Gaben dieser Mittel in ihrer indifferentesten Form

das Gleichgewicht der Thätigkeiten herzustellen meynt, und nicht berechnet, dass die wenige Reaktion, welche alsdann noch gegenwärtig ist, statt wiederum hervorgelockt zu werden, eher gänzlich unterdrückt werden müsse.

Des Sommers wird der häufigere, aber eben daher sehr schwache Genuss der geistigen Mittel dienlich seyn; besonders muss Früh Morgens die Gabe derselben verminderter seyn, als des Abends. Wie leicht können wir davon, dass Früh Morgens die Wirkung aller dieser Mittel heftiger sey, als des Nachmittags, uns blos durch einen Versuch mit einem Glas Weine überzeugen? Sind wir nicht daran gewöhnt, so wird uns dasselbe Morgens weit leichter übel bekommen, als nicht, während es im Gegentheile gegen Abend getrunken, nützlich seyn kann.

Im Spätjahre und Winters wird die Gabe der angeführten Reizmittel verstärkt werden können.

Alles dieses gilt auch von dem Kaffee, dem so gewöhnlichen Getränke gegenwärtiger Zeiten. Gelehrten, zarten Damen und Kindern kann er, wenn er in zu grosser

Menge genossen wird , nie zuträglich seyn. Wenn man ihn häufiger und in kleineren Gaben genießt, wird er ihnen wohl bekommen.

Bevor ich diese Materie verlasse, will ich noch an eine Erscheinung erinnern, welche über die Wirkung des Weins manchem Erläuterung geben möchte. Es ist bekannt, dass, wenn man auch eine beträchtliche Menge Weins im Keller selbst trinkt, die Wirkung desselben auf die Rezeptivität nicht erscheint, bis man den Keller verlässt, und der freyen Luft sich aussetzt. Ist es zugleich Tag, so wird diese Wirkung noch schneller entstehen. Die Erklärung ist diese. So lange der Körper in dem dunkeln Keller ist, wo weniger freye Luft zudringt, wird die Rezeptivität herabgestimmt, und daher mehr die Reaktion vermehrt seyn. Sobald aber der Einfluss der freyen Luft und noch mehr das Tageslicht zu der Wirkung des Weins hinzukömmt, so wird auch der erforderliche Grad vorhanden seyn, um die Rezeptivität über die Reaktion zu erheben, und dadurch der Rausch entstehen. Man hüte sich eben daher in eingeschlossenen Zimmern zuviel

Wein zu trinken, und alsdenn diese Orte schnell zu verlassen. Würde man nur nach und nach sich der äusseren Luft aussetzen, so könnte der üble Erfolg oft vermieden werden.

Ueberhaupt gewöhne man sich nicht ein für allemal an den Genuss einer etwas grösseren Portion Weins. Wir machen ein für die Erhaltung des Körpers so wohlthätiges Mittel durch jene Angewöhnungen, welche in den Gesellschaften gleichsam zum Ton gehören, fast unbrauchbar.

Fünfzehntes Kapitel.

Ueber den Gebrauch des Wassers sowohl innerlich als äusserlich. Auch einiges über mineralische Wasser.

Wie wir schon im obigen einiges zur Empfehlung des Wassers gesagt haben, so können wir hier besonders noch erinnern, dass der innerliche Gebrauch desselben überhaupt zur Beförderung der Verdauung sehr diene.

Doch darf, wie bey allen bisher angegebenen Regeln nichts übertrieben werden. Vorzüglich ist in dieser Hinsicht das Wassertrinken bey asthenisscher Beschaffenheit des Körpers wie auch bey besonders vermehrtem Nervensysteme, anwendbar, und zwar nach der verschiedenen Jahreszeit, häufiger des Frühjahrs und Sommers, weniger im Spätjahre und des Winters.

Aber auch als äusserliches Mittel, als Bad, ist Wasser von ungemein grossem Nutzen, und der häufige Gebrauch desselben nicht genug zu empfehlen. Es kömmt hiebey vorzüglich darauf an, dass der Grad der Temperatur des Bades genau nach der jedesmaligen Beschaffenheit des Individuums bestimmt werde, wobey man auch auf die Zeit und die Vermeidung der möglichen Erkältung vorzüglich Rücksicht zu nehmen hat. Für Personen von asthenischer Beschaffenheit oder auch wo das Nervensystem überwiegend ist, dient eher ein laues als zu warmes Bad. Die Temperatur des Wassers muss dem Körper behaglich seyn. Während des Bades kann nach und nach durch Zugiessen kälteren Wassers das Bad kühler gemacht

werden , doch so , dass Erschütterung des Körpers durch Frost vermieden wird.

Zur Sommerszeit werden häufige Bäder für asthenische Personen dienlich seyn, besonders , wenn man den Körper nach und nach an immer kühlere gewöhnen mag. Des Winters können sie länger unterlassen werden ; im Falle des Gebrauchs müssen sie mehr warm als kühl seyn.

Bäder wirken nicht nur dadurch, dass sie die Temperatur des Körpers verändern, und entweder die Rezeptivität herabstimmen oder die Reaktion erhöhen. Sie wirken auch dadurch , dass der Körper von Unreinigkeiten befreyt , die Verrichtungen der Haut, die Einsaugung der Feuchtigkeiten, der Luft und Absonderung dessen, was im Körper durch sie zu exzerniren ist, befördert wird. Besonders sind sie in dieser Hinsicht asthenischen Personen, (zarten Damen und Kindern) zu empfehlen, immer aber mit besonderer Sorgfalt für angemessene Temperatur des Wassers , wie wir schon oben bestimmt haben.

Was die Wirkung der mineralischen Wasser als Getränk und als Bad betrifft, so

gilt von ihnen fürs erste, was wir hier überhaupt von dem Wasser erinnert haben.

Von ihrer spezifischen Wirkung aber können wir nach unseren Ansichten und gemachten Beobachtungen nicht viel rühmen. Zwar müssen ihre verschiedenen Bestandtheile einige Wirkung auf den Organismus und seine besonderen Systeme haben, aber sie wird an sich höchst unbedeutend, und gewiss durch andere Mittel leicht zu ersetzen seyn.

Man führt zwar viele Beyspiele an, wie durch dieses oder jenes Bad und den innerlichen Gebrauch des Wassers verschiedene Zufälle, besonders sogenannte Nerven-Zufälle, Lähmungen, Convulsionen, auch arthritische Krankheiten und dergleichen Fehler des lymphatischen oder reproduktiven Systems geheilt worden seyen. Die Wirkung ist da; aber schreibt man sie nicht allzubedingt auf Rechnung des mineralischen im Wasser? Man vergisst alle übrigen Umstände, z. B. dass, meistentheils der Genuss des Wassers, welcher so vorzüglich für die Beförderung der Verdauung und Stärkung der Muskelkraft ist, und somit die erhöhte Rezeptivität herabzustimmen ver-

mag, von solchen Personen zuvor unterlassen wurde. Wenn nun das mineralische Wasser von dem Arzte erlaubt, ja sogar zu trinken verordnet wird, so muss das Wasser als Wasser auf dem Körper den schon bemerkten wohlthätigen Einfluss hervorbringen, welcher sodann den besonderen mineralischen Bestandtheilen desselben zugeschrieben wird. Eben so verhält es sich mit dem Gebrauche der Mineralwasser als Bad, da hiezu anderes gutes gemeines Flusswasser nicht genug zu empfehlen ist.

Man bedenke ferner, wie viel der Einfluss der freyen Luft, und die in Bädern so häufige Veranlassung zu körperlicher Bewegung wirken muss; eben so auch das Entferntseyn von unangenehmen Geschäften und Geistes-Anstrengungen. Diese Vortheile alle sind mit den Badkuren verbunden; aber blos zufälliger Weise. Doch will ich dem mineralischen Antheil des Wassers nicht alle Wirkung absprechen. Nur darauf bitte ich aufmerksam zu werden, dass man nicht viel davon zu erwarten habe und weit mehr auf die damit verbundenen Umstände gerechnet werden müsse. Ich wundere mich

eben daher oft, wie es Aerzte geben kann, die der spezifischen Wirksamkeit der mineralischen Wasser so unbedingt das Wort reden, und ich bin gewiss, dass, wenn man eben diese Menschen (denn den Namen der Aerzte verdienen sie nicht) genau um die Art, wie solche Mineralwasser wirken können, fragen wollte, sie die Antwort darauf schuldig bleiben müssten. Die Natur der Sache bringt es mit sich, dass wir von einem so geringen Antheil von Eisen oder Vitriol oder Salz oder Schwefel und der damit verbundenen fixen Luft nie so grossen Vortheil für Aufhebung der Nerven-Zufälle, der Hypochondrie, der Hämorrhoidal-Beschwerden, und gegen was für Krankheiten diese Art von Charlatane solche noch empfehlen, nicht mit Grund abgeleitet werden dürfe. Wie mancher trinkt zu Hause Jahre lang dieses oder jenes mineralische Wasser ohne den geringsten Nutzen, ja oft mehr zu seinem Schaden; wird er hingegen veranlasst, diese Kur bey der Quelle zu gebrauchen, so fühlt er mit Verwunderung sein Besserbefinden.

Der denkende Theil der Aerzte empfiehlt daher den Gebrauch mineralischer Wasser

nicht in der Absicht, um durch spezifische Wirkungen die Krankheit zu heben, sondern bloß wegen der aus Gelegenheit jener Kuren für den Körper so wohlthuend wirkenden Einflüsse; und daher sollte wohl jeder, dem an seiner Gesundheit gelegen ist, dies sich zum Gesez machen, dass er alle Jahre auf 4 -- 6 Wochen nach Art der Bäder lebe, und dadurch seinem Körper eine Wiederherstellung seiner Verhältnisse möglich mache, welchen Zweck er gewiss erreichen wird, wenn er zugleich die von uns gegebenen Regeln beobachtet.

Wir schliessen diese kurze Uebersicht einer anwendbaren Theorie der Gesundheits-Erhaltungskunde durch Aufzählung der auf den menschlichen Körper möglichen Einflüsse nach ihrem allgemeinen Karakter. Man unterscheide 1) diejenigen Einflüsse, welche im allgemeinen die Rezeptivität des Organismus erhöhen, die asthenische Beschaffenheit hervorbringen, und 2) diejenige, durch welche die Reaktion des Organismus, die sthenische Beschaffenheit vermehrt wird.

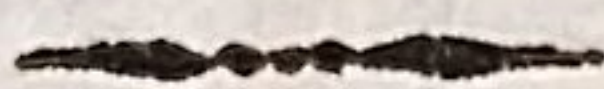
Zu jener gehören vorzüglich Geistes-Anstrengung, heftige Leidenschaften, jede
Thätig-

Thätigkeit des Geistes und Gemüths, angestrenzte Phantasie; ferner, reine Luft, d. h. die mit viel Antheil von Sauerstoff erfüllten, heißen Tage, überhaupt Hize, warmes Verhalten, warme Bäder, geistige Getränke, alles was sehr flüchtig, ätherisch ist. -- Ferner langer Schlaf zumal in warmen Betten; häufiger Beyschlaf und überhaupt alles, wodurch die Reaktion des Organismus vermindert wird.

Zur zweyten Klasse der Einflüsse, wodurch nämlich die sthenische Beschaffenheit vermehrt wird, gehören: Mangel an strenger Geistes-Beschäftigung und heftigen Leidenschaften, Furcht und sorgloser unhekümmerter Zustand; ferner kalte Luft, viel körperliche Bewegung in frischer Luft; Fleischkost und gewürzte Mehlspeisen; weniger Schlaf, seltener Beyschlaf, leichte Weine, gutes Bier; überhaupt alles, wodurch die Rezeptivität vermindert wird.

Man bemerke hiebey, dass alles, was in mittlerem Grade die Reaktion vermehrt, in höherem Grade angewendet diese vermindert und die Rezeptivität erhöht, und so umgekehrt. Wie wir aber mehrmals angezeigt

haben, hängt die Wirkung der Einflüsse nicht blos von der Quantität derselben, sondern vorzüglich von der Beschaffenheit des bestimmten Organismus ab. Daher bleibt als erste und letzte Regel für die Erhaltung der Gesundheit allein dies: Sich selbst zu beobachten, und dann erst nach den von uns gegebenen allgemeinen Regeln zu handeln.



A n h a n g.

1.

Ueber das Verhalten bey grassirenden Krankheiten, wie auch über die Wahl der Zeit zur Einimpfung der Kuhpocken.

Nach dem, was wir über die Erhaltung der Gesundheit gesagt haben, kann man sich leicht abstrahiren, was man bey herrschenden allgemeinen Krankheiten, seyen sie mit oder ohne Ansteckungs-Materie, zu beobachten habe, um sich dafür zu hüten.

Man hat vorzüglich dahin zu sehen, den Karakter der jedesmaligen Epidemie oder Enpemie aufzufinden, und da derselbe, wie die Beschaffenheit des Organismus überhaupt, nur zweyfach seyn kann, entweder sthenisch oder asthenisch, so haben wir uns nach denen Regeln, die wir bey dieser oder jener Beschaffenheit des Organismus zu beobachten angaben, zu verhalten. Da es aber doch geschehen könnte, dass man nicht so leicht den Karakter der herrschenden Krankheit gehörig

zu erkennen vermöchte, und keine Gelegenheit hätte, einen Sachkundigen darüber zu befragen; so will ich hier kürzlich anführen, zu welcher Jahreszeit diese oder jene Krankheiten zu erwarten sind. In heißen Sommertagen werden wir meist asthenische Krankheiten wahrnehmen, die unter dem Namen der Nervenfieber, und, in höherem Grade, der Faulfieber bekannt sind. So bald diese häufig zu werden anfangen, müssen wir uns öfters eines guten Weines, wiederholter Bewegung in freyer Luft, und vorzüglich der Bäder und des Waschens am Körper mit Wasser bedienen. Anders ist es aber im Winter, wenn nämlich die Kälte nicht exzessiv ist; hier wird man eher Krankheiten von sthenischer Art bemerken, wie wir dieses aus den Beobachtungen aller Aerzte finden. So bald solche, welche sonst den Namen der Entzündungs-Krankheiten führten, anfangen herrschend zu werden, haben wir alles das zu vermeiden, wodurch die Reaktion zu sehr vermehrt werden könnte, wohin vorzüglich starke Bewegung in kalter Luft, Abwechslung der Kälte und Hize, und starke Fleischkost gehören.

Zur Frühjahrszeit kommen gewöhnlich affthenische Krankheiten mit besonders affizirtem Gefäß-System vor, wie uns dieses die sogenannten kalten Fieber, Schleimfieber, Ausschlags-Krankheiten u. d. g. m. anzeigen. Sobald irgend eine Art dieser Krankheiten häufiger als gewöhnlich angetroffen wird, so dürfen wir uns schon durch den häufigeren Genuss des Weines, Vermeidung aller Erkältung, besonders bey nasskalter Witterung, durch warme Kleidung, durch gehörige Bewegung und den Genuss guter mit vielem Gewürze bereiteter Speisen dafür zu bewahren suchen, und da zugleich das Gefäßsystem meist im Missverhältniss zu dem ganzen Organismus ist, haben wir uns besonders noch vor Uebermass im Essen vorzüglich bey harter unverdaulicher Kost zu hüten. Auch zur Späthjahrszeit sind die meisten Krankheiten, welche hier vorkommen, mit besonderer Affektion des reproduktiven Systems verbunden, von den vorhergehenden aber dadurch verschieden, dass zu dieser Zeit, zumal wenn schon beträchtliche Kälte eingefallen ist, der Charakter derselben sich zur Sthenie hinneigt. Dieses erweisen auch die häufigen Katarrhe, Brust-

zufälle, Halsbraunen und mehrere Ausschlags-Krankheiten, welche zu dieser Zeit entstehen, und meist sthenischer Beschaffenheit sind.

Hier müssen wir besonders plötzliche Abwechslung der Kälte und Hitze auch Bewegung in freyer Luft, zumal mit offenem Munde, so viel möglich vermeiden, den Genuss des Weines etwas einschränken, und unsere Kost sparsam und weniger reizend einrichten. Hiebey erinnere ich aber doch, dass diese Regel nicht zu unbedingt angewendet werden darf, weil der Karakter der Krankheiten, welche zu dieser Jahreszeit entstehen, eben so leicht auch asthenischer als sthenischer Art seyn kann, und es hier auf die individuelle Beschaffenheit und die übrigen Umstände ausserordentlich viel ankömmt, welche genau erwogen werden müssen. Ich rathe daher, in zweifelhaften Fällen lieber einen verständigen Arzt zu befragen, als Gefahr zu laufen, aus unrichtiger Erkenntniss der Krankheit eine verkehrte Diät anzuwenden.

Bey denjenigen Krankheiten, welche mit einem materiellen Ansteckungsstoffe verbunden

sind, haben wir neben der Rücksicht auf den dabey herrschenden Karakter derselben, uns auch noch vor der unmittelbaren Annäherung durch Berührung oder Dünste zu hüten, besonders aber die Berührung mit den Fingerspizen zu vermeiden, als welches die leichteste Art ist, wodurch sich solche Stoffe mittheilen können. Dabey ist mit Hinsicht auf den allgemeinen Karakter der Gebrauch der Bäder und des Waschens häufig zu wiederholen.

Nach eben diesen Ansichten, glaube ich, könnte man auch für die Zeit der Einimpfung der jezt so gewöhnlichen Kuhpocken sich einiges mit vielem Nutzen ableiten. Es müsste nämlich die Zeit der Impfung nach der individuellen Beschaffenheit des zu impfenden Subjekts bestimmt werden. Bey Subjekten von athenischer Beschaffenheit würde besser die Winterszeit, bey denen, deren Reaktion die Oberhand hat, der Sommer zur Einimpfung geschikter seyn. Weniger passend ist in beyden Fällen das Früh- und Spätjahr, in wie ferne gerade zu diesen Zeiten das Gefäß-

System des Organismus affizirt zu seyn pflegt, und die Impfungs-Materie zunächst auf dasselbe seinen Einfluss äussert. Wo möglich schränke man sich daher auf diese zwey entschiedene Jahreszeiten ein, und vermeide zu diesem Geschäft Spätjahr und Frühjahr; doch dieses noch mehr wie jenes. So lange von natürlichen Blattern in der Nähe nichts bemerkt wird, darf die Einimpfung der Kuhpocken wohl auf eine passendere Zeit aufgeschoben werden.

Wäre es aber, dass in der Gegend oder dem Wohnorte selbst nur ein oder ein paar Subjekte mit den natürlichen Kindsblattern befallen wären, so wird die Vaccination lieber auch während jener Gegenanzeige vorgenommen, als dass man eine Ansteckung durch natürliche Blattern wagt. Beyläufig führe ich hier an, dass der Nutzen der lauen Bäder vor und während, vorzüglich aber nach der Kuhpocken-Krankheit ungemein gross ist, und ich rathe allen, die sich mit diesem Geschäfte abgeben, besonders Eltern, denen es um das Wohl und die Gesundheit ihrer Kinder zu thun ist, dieses so schätzbare Mittel zur Wiederherstellung des Gleichgewichts der Systeme
des

des Organismus, zumal des Gefäß-Systemes, welches so leicht durch die Einimpfung der Pocken gestört wird, nicht zu unterlassen; wenn nach dem Verlaufe der Kuhpockenkrankheit ein schwächlicher Zustand zurückbleiben sollte, so ist von häufigen lauen Bädern, besonders wenn solche mit stärkenden Kräutern bereitet werden, die gewisseste Hilfe zu erwarten.

2.

Ueber einige Missbräuche; das Aderlassen, Purgiren, desgleichen über die Gefahr des Gebrauchs der sogenannten Universalmittel, Pillen, Tinkturen u. dgl. Warnung vor denselben.

Schon von den ältesten Zeiten her wurde das Aderlassen und Purgiren nicht nur für ein vorzügliches Heilmittel gehalten, und von den Aerzten in vielen Krankheiten angewendet, sondern man bediente sich desselben auch als eines der besten Mittel für Erhaltung der Gesundheit. Es hat sich auch bis auf die gegenwärtigen Zeiten besonders unter dem Landvolke in diesem Kredit erhalten, und es ist nicht ungewöhnlich, dass

ganze Familien an gewissen Tagen sich Blut lassen, oder eine tüchtige Purganz nehmen. Ersteres wurde mehr bey erwachsenen Personen, letzteres bey Kindern angewendet. Wie es jezt unter gewissen Menschen-Klassen Mode geworden ist, häufig geistige Getränke und von Zeit zu Zeit einige Tropfen Opium - Tinktur zu nehmen, den Kindern mehr Wein als Wasser vorzusezen, oder, wenn man nur im geringsten sich nicht wohl befindet, zu einem Glase Malaga oder Liqueur seine Zuflucht zu nehmen, so gerade war es in den älteren Zeiten mit dem Gebrauche des Purgirens und Aderlassens, je nachdem man entweder die Ursache in Unreinigkeiten und Schärfen oder in Ueberfluss an Blute vermuthete. So schädlich die unbedingte Anwendung dieser Mittel seyn müßte, eben so nachtheilig wird es gewiss für das jezt lebende Menschengeschlecht seyn, wenn nicht der so häufige Gebrauch reizender Mittel eingeschränkt würde.

Wodurch aber haben sich jene Mittel so unbedingten Ruhm erworben? möchte wohl mancher fragen; und eine kurze Beantwortung dieser Frage führt uns gerade auf un-

sern diätetischen Zweck. Der häufige und häufig glückliche Gebrauch jener ausleeren-
 den Mittel, ist einzig aus der physischen Beschaffenheit, welche damals herrschte, zu erklären. In den älteren Zeiten war die Lebensart ganz so beschaffen, dass die Reaktion im Organismus die Oberhand haben musste, und die Beyspiele asthenischer Personen nur selten waren. Die Anwendung des Aderlassens und Purgirens konnte daher in den meisten Fällen des Uebelbefindens dienlich seyn, weil dieses meistens Folge zu grosser Thätigkeit der Reaktion ware. Je mehr der Geist des Menschen verfeinert wird, desto ausgebreiteter zeigt sich auch eine Veränderung der physischen Beschaffenheit desselben. Je nachdem bey dem Menschen, besonders der gebildeten Klasse, nach und nach die Receptivität die Oberhand über die Reaktion bekam, so mussten jene Mittel auch ihre heilbringende Kraft verlieren. Dennoch waren die häufigen Erfahrungen von dem Nachtheile jener Ausleerungen noch lange nicht hinreichend, das Vertrauen, welches man darauf längst zu setzen gewohnt war, zu mindern, bis endlich manche durch Browns

Lehre aufmerksam gemacht, einsehen lernen, dass bey der jezt herrschenden asthenischen Beschaffenheit der meisten Menschen diese Schwächungsmittel den grössten Nachtheil verursachen müssen. Doch konnte inzwischen die Aufklärung über diesen Gegenstand sich, leider, nur über den kleinsten Theil unserer Mitmenschen verbreiten, ja es gab und gibt sogar jezt noch viele Aerzte, welche diese besseren Grundsätze mit aller Macht herabzusezen sich bemühen. Daher die Erfahrungen, dass besonders bey der niedern und zahlreichsten Klasse der Menschen der Gebrauch des Aderlassens und Purgirens nicht einmal vermindert, noch weniger aufgehoben ist; man sieht vielmehr noch immer ganze Haufen zu gewissen Zeiten diesem Vorurtheile ihre Gesundheit hinopfern. Da aber auch unter unserem Landvolke nicht selten asthenische Subjekte gefunden werden, ja die Anzahl dieser vielleicht schon beträchtlicher seyn möchte, als die entgegengesetzte, mithin das Aderlassen und Purgiren nur in selteneren Fällen anwendbar ist, so kann man mit Recht die Staats-Polizey aufmerksam machen, diesem Unwesen des häufigen

Aderlassens und Purgirens mit aller Sorgfalt zu steuern.

Gewöhnlich sind es die Chirurgen in Städten und Dörfern, welche dieses Geschäft verrichten, und mit grossem Schaden vieler Tausende ihren Groschen sich erwerben. Man hat daher solchen Leuten dieses Geschäft entweder ganz zu untersagen, wenn es nicht auf die Verordnung eines Arztes geschieht, oder wäre, weil doch wohl Fälle vorkommen mögen, wo der Arzt nicht zuvor erst gefragt werden kann, auch bis zur Vollziehung der gegebenen Verordnung andere Umstände eintreten können, den Chirurgen und allen Personen, welche sich mit diesem Geschäfte abgeben, eine allgemeine bessere Unterweisung zu geben, nach welcher sie sich zu richten haben.

Lassen sich denn nicht im allgemeinen bestimmte Merkmale angeben, wodurch leicht zu erkennen ist, ob ein Mensch sthenischer oder asthenischer Beschaffenheit, und ob der Grund des Uebelbefindens in vermehrter Reaktion oder erhöhter Rezeptivität zu suchen sey? Da aber leicht vorauszusehen ist, dass durch diese Verbesserungen die Einnahme

jener Personen ziemlich geschmälert würde, indem die Fälle viel seltener seyn würden, wo eine Aderlass oder eine Purganz anzuwenden wäre, so müsste, sowohl um den Zweck desto gewisser zu erreichen, als auch um der Billigkeit wegen, ein Ersaz den besser unterrichteten Chirurgen vom Staate zugetheilt werden. Gewiss ein geringer Aufwand für die grossen Vorthelle, welche die Einwohner daraus für ihr physisches Wohl ziehen würden!

Noch viel nachtheiliger aber für die Erhaltung der Menschen als alles Aderlassen und Purgiren ist der so häufige Gebrauch sogenannter Arkane, Universalmittel, korrigirender Pillen und was für Namen diese untrügliche Heilmittel gegen alle Krankheiten und Gebrechen haben mögen. In keinem Staate sollte der Verkauf dieser Mittel geduldet werden, die doch nichts anders als merkantilische Spekulationen zum Nachtheil der Menschheit sind. Am allerschädlichsten ist diejenige Art von Arkanen, welche gegen Uebel empfohlen werden, die mancher einem Arzte zu entdecken, sich schämt, wie z. B. die venerische Seuche, Tripper u. dgl.

Wie mancher lässt sich durch lobpreisende Avertissements verleiten, ohne Kenntniss von dem Zustande seines Körpers, nach der blos zufälligen Vorschrift, die gewöhnlich angehängt wird, diese Mittel zu gebrauchen, und bereut nur zu spät, seine Umstände nicht eher einem Sachverständigen anvertraut zu haben! Und wenn er sich endlich hiezu entschliesst, so ist öfters der ganze Zustand des Körpers durch die vorhergegangene Affectur so zerrüttet, dass auch die passendsten Heilmittel nicht mehr denselben gesund wiederherzustellen vermögen.

Man bedenke nur den beständigen Wechsel der Zustände des Körpers, die Verschiedenheit der individuellen Beschaffenheit, den verschiedenen Einfluss der Jahreszeiten, und anderer veränderlicher Umstände, so wird man leicht einsehen, dass nie ein Universalmittel existiren könne, so wenig als von sogenannten korrigirenden Pillen, die um gewisse Schärfen oder Gifte z. B. das venerische, auszuführen so ungemein, nur aber von den Verfertignern derselben, gepriesen werden, ein guter Erfolg zu erwarten sey. Wie aufmerksam werden Mörder vom Staate

bewacht, und wie hart mit dem Leben gestraft, während durch den Gebrauch solcher Universalmittel Hundert ihr Leben in der Stille, aber nicht minder elend, verlieren, und dennoch der Urheber dieser oft privilegierten Ermordungen, bey sich überzeugt, dass er ein Betrüger sey, frey umhergehen, ja mit lauter Stimme, sogar durch öffentliche Blätter sein verlarvtes Gift anrühmen darf!

Bamberg, gedruckt mit Reindlischen Schriften,

Paulus, Carl Christian Ludwig,

Versuch einer Gesundheit-Erhaltungslehre

Bamberg und Würzburg 1804

Bamberg, Staatsbibliothek -- HV.H.Bbg.927

urn:nbn:de:bvb:12-bsb11693537-0